

# 街かどケアカフェはるのひカレンダー



## 2026年3月

新年度がやってきますね。

季節の変わり目でもありますので体調を崩されぬよう暖かくしてお過ごしください。

| 日曜日 | 月曜日                     | 火曜日                   | 水曜日                     | 木曜日               | 金曜日                     | 土曜日                            |
|-----|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1   | 2                       | 3                     | 4                       | 5                 | 6                       | 7                              |
| 休み  | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | ☎スマホ<br>よろず相談         | ☎俳画教室<br>☎カラオケ(音楽室)     |                   | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | 囲碁将棋<br>(集団学習室)                |
|     | 囲碁将棋                    | いきいき体操<br>(集団学習室)     | 囲碁将棋                    | ☎こころの健康<br>カフェ    | お絵描きタイム                 |                                |
| 8   | 9                       | 10                    | 11                      | 12                | 13                      | 14                             |
| 休み  | ☎カラオケ(音楽室)              | ☎手づくりカフェ              | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | ☎ボーリングで<br>Go!    | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | 囲碁将棋<br>(ケアカフェ)                |
|     | 囲碁将棋                    | うたごえ喫茶                | 囲碁将棋                    | 記憶のトレーニング         | お絵描きタイム                 |                                |
| 15  | 16                      | 17                    | 18                      | 19                | 20                      | 21                             |
| 休み  | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | 絵本よむよむ<br>お口の体操       | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | 街かど健康講座           | 春分の日                    | 囲碁将棋<br>(集団学習室)<br><br>絵本読み聞かせ |
|     | 囲碁将棋                    | いきいき体操<br>(集団学習室)     | 囲碁将棋                    | ☎介護予防<br>フレイル予防講座 |                         |                                |
| 22  | 23                      | 24                    | 25                      | 26                | 27                      | 28                             |
| 休み  | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | ☎スマホよろず相談<br>☎「修」活カフェ | ☎カラオケ(音楽室)              | 春のコンサート           | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | 囲碁将棋<br>(集団学習室)                |
|     | 囲碁将棋                    | うたごえ喫茶                | 囲碁将棋                    | 記憶のトレーニング         | お絵描きタイム                 |                                |
| 29  | 30                      | 31                    | 1                       | 2                 | 3                       | 4                              |
| 休み  | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) |                       |                         |                   |                         |                                |
|     | 囲碁将棋                    | みんなであう会               |                         |                   |                         |                                |

- ・「☎」: イベントのない時間はカフェタイムです。ご自由に飲食やおしゃべりをお楽しみください。
- ・はるのひDVD体操(10:50-11:10): 大型テレビを見ながら体操を行います。
- ・お絵描きタイム(13-16時): 俳画や塗り絵・絵手紙などを描く時間です。先生は参加者の皆さんです。
- ・囲碁将棋(13-16時): 囲碁将棋を楽しめる時間です。土曜日は終日集団学習室を利用できます。

### お知らせ

ご好評いただいております「記憶のトレーニング」は今月をもちまして終了いたします。  
これまでご参加いただきありがとうございました。

お問い合わせは、北町はるのひ地域包括支援センター(北町6-35-7 Tel:03-5399-5347)まで。  
営業時間は、月曜から土曜の10:00~16:00です。みんなが心地よく過ごせますように…

# 街かどケアカフェはるのひカレンダー

## 3月のイベント表

3月2日(月)9時30分から予約を受付します。お名前と電話番号をお伝えください。

| イベント名                                   | 実施日時   | 事業内容  |
|---|--|---|
| ☎スマホよろず相談<br>(定員8名・各回2名)                | 3(火)・24(火)<br>①10:00-10:30②10:30-11:00<br>③11:00-11:30④11:30-12:00 | パワカレ同窓会(つながるカレッジ同窓会)によるスマホ相談。各回2名の定員です。   |
| いきいき体操<br>(集団学習室)<br>(当日先着30名)          | 3(火)・17(火)<br>14:00-15:30<br>※13:30-受付開始                           | 新谷先生等の練馬区の健康体操です。タオルを使つての運動・足指の運動がありますので、フェイスタオル持参と五本指靴下でご参加ください。<br>※初めての方はお声掛けください。 |
| ☎俳画教室<br>(定員8名)                         | 4(水)<br>10:00-12:00  | 荒井先生による俳画教室です。顔彩絵具などはカフェに用意していますので、初心者でも大丈夫!  |
| ☎こころの健康カフェ<br>(定員10名)                   | 5(木)<br>14:00-15:30  | こころの病気について学び、理解を深めます。参加者の皆さんで「こころの健康を保つ工夫」としてどのようなものがあるか、一緒に探しましょう。                   |
| ☎手作りカフェ<br>(定員10名)                      | 10(火)<br>10:30-12:00   | 比企先生による「チューリップの壁飾り」です。<br>持ち物:はさみ・のり(ボンド)   |
| うたごえ喫茶                                  | 10(火)・24(火)<br>14:00-15:00   | キーボードの伴奏とともに季節の歌や懐かしの曲を一緒にうたいませんか。  |
| ☎ボーリングでGo!<br>(定員8名)                    | 12(木)<br>10:30-11:30   | ビデオゲームによるボーリングです。脳の活性化・運動不足解消・ストレス発散になります。座って参加もOKです。<br>持ち物:筆記用具・スコア表                |
| 記憶のトレーニング<br>(当日先着16名)                  | 12(木)・26(木)<br>15:15-15:55   | 言語聴覚士の門脇先生が、楽しい体験を通して記憶力低下を予防する方法を教えてください。<br>持ち物:筆記用具                                |
| 絵本よむよむ<br>お口の体操                         | 17(火)<br>10:30-11:40   | 第3火曜の午前中は、読み聞かせボランティアグループ「わくわく絵本」の皆さんが、絵本の読み聞かせとお口の体操をさせていただきます。                      |
| 街かど健康講座<br>(当日先着16名)                    | 19(木)<br>10:30-11:30   | 練馬区の管理栄養士・歯科衛生士・保健師が交代で健康づくり講座を開催します。今回は保健師による「1年のふりかえり・健康のエッセンス」<br>持ち物:筆記用具         |
| ☎理学療法士が伝える!<br>介護予防・フレイル予防講座<br>(定員10名) | 19(木)<br>14:30-15:30   | 理学療法士による講座。今回は「内部疾患・身体症状予防のまとめ」です。<br>ケアカフェはるのひは、オンラインでの開催です。                         |
| 絵本読み聞かせ                                 | 21(土)<br>13:30-14:30   | 第3土曜の午後は、読み聞かせボランティアグループ「わくわく絵本」の皆さんが、いろいろな絵本を読んでもらいます。皆さんでぜひご参加ください。                 |
| ☎「修」活カフェ<br>(定員8名)                      | 24(火)<br>10:00-12:00   | パワカレ・つなカレ同窓会による「修活カフェ」<br>今回は「はじめての水引きを作ってみよう」「終活相談」を行います。<br>持ち物:水引紐(ハリのある紙紐)        |
| 春のコンサート                                 | 26(木)<br>10:30-11:30   | 練馬東小学校保護者の会コーラス部によるコンサート。<br>季節の歌・童謡唱歌・昭和の流行歌を一緒に楽しみませんか。                             |
| みんなであう会                                 | 31(火)<br>14:00-15:00   | バリトンボーカルの方が来てくださいます!!<br>声を出して皆さんで楽しく歌いましょう!!   |
| ☎カラオケ<br>(各回5名以内)                       | 月・水・金<br>①10:00-11:00<br>②11:00-12:00<br>③12:00-13:00              | 3階児童館の音楽室を利用します。5名以内のグループで、事前に希望の回(1時間)をお申し込みください。<br>※音楽室での飲食は禁止です。                  |

お問い合わせは、北町はるのひ地域包括支援センター(北町6-35-7 Tel:03-5399-5347)まで。  
営業時間は、月曜から土曜の10:00~16:00です。みんなが心地よく過ごせますように…