



街かどケアカフェいちょう 1月予定



誰でもいつでも出入り自由です
街かどケアカフェで楽しいリラックスタイムを！



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------|------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|--------|
|  <p>営業日時 月～土(日祝・年末年始休み) 10:00～16:00 コーヒー・ココア:100円 他のドリンク:無料</p> | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 休 | 休 | 休 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| am 休 | 麻雀・囲碁・将棋 | 整体体操 | ゆるらく体操 お口の体操 | カラオケ | 街かど健康講座 | カフェタイム |
| pm | カフェタイム | カラオケ | カフェタイム | すまいる♡すまいる フレイル予防 | 麻雀・囲碁・将棋 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| am 休 | 休 | ぎんなんの会 | ゆるらく体操 お口の体操 | カラオケ | オレンジカフェ | カフェタイム |
| pm | | カラオケ | カフェタイム | PTが伝える！ 介護予防・フレイル 予防講座！ | 麻雀・囲碁・将棋 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| am 休 | 囲碁・将棋・麻雀 | 折り紙de たのしく脳トレ | ゆるらく体操 お口の体操 | カラオケ | かんたん 小物作りの会 | カフェタイム |
| pm | テレビゲームで ボウリング | カラオケ | カフェタイム | カフェタイム | 麻雀・囲碁・将棋 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| am 休 | 歌声いちょう | カフェタイム | ゆるらく体操 お口の体操 | カラオケ | カフェタイム | カフェタイム |
| pm | カフェタイム | カラオケ | カフェタイム | カフェタイム | 麻雀・囲碁・将棋 | |

高野台西地域包括支援センター

☎03-6913-1515

高野台5-24-1





街かどケアカフェいちょう イベント表



あけましておめでとうございます。
 令和8年が明けました。今年も皆さんにたくさん良いことがあるといいですね。
 寒い季節ですが、運動したり、歩いたりして体を動かし、体力や筋力を
 保持しましょう。カフェでも体操の講座があります。皆さんも参加して体力・筋力
 作りをしてみたいはいかがでしょうか。
 引き続き感染症の予防にうがい・手洗いをしましょう。
 今年もカフェをたくさん利用してくださいね♡

| | 実施日時 | 内容 |
|--------------------------|--|---|
| ゆるらく体操 お口の体操 | 毎週水曜日 ①10:00~10:30②10:40~11:10 10:00にくじ引きで①②に分けます。 | 誰でも気軽に取り組める体操です。合わせて、いつまでも美味しくお口から食事をするための運動をします。フレイル予防に毎週続けましょう。 |
| 整体体操 | 1月6日（火）10~11 定員15名（抽選） | 体をほぐし、血の巡りを良くして体をリセット！不調を改善して健康的な生活を目指しましょう。 |
| すまいる♡すまいる フレイル予防 | 1月8日（木） 14:00~15:00 先着15名（要予約） | フレイル予防の講座です。頭と体の活性化と一緒に取り組みましょう！ |
| 街かど健康講座 | 1月9日（金） 10:30~11:30 先着15名（要予約） | 今月の健康講座は管理栄養士による生活習慣病予防のための食事の話です。個別相談も出来ます。 |
| ぎんなんの会 | 1月13日（火） 10:30~11:30 | もの忘れは気になるけれど、楽しく暮らしたい方のおしゃべり交流会です。 |
| P Tが伝える！ 介護予防フレイル予防講座 | 1月15日（木） 14:30~15:30 | はつらつセンターで実施するフレイル予防の講座をオンラインで同時視聴します。運動実技あり。 |
| オレンジカフェ | 1月16日（金） 10:30~12:00 先着10名（要予約） | もの忘れが心配な方や地域の方々、一緒に楽しいゲームや体操で脳トレを。役立つお話もあります |
| テレビゲームで ボウリング | 1月19日（月） 13:30~15:00 | 任天堂スイッチを使ってボウリングを楽しみましょう。椅子に座ったままでもできます。 |
| 折り紙de たのしく脳トレ | 1月20日（火） 11:00~12:00 | ただ折るだけじゃない！頭と指先を使って脳トレになる折り紙をしてみましょう。 |
| かんたん 小物作りの会 | 1月23日（木） 10:30~11:30 | おしゃべりしながら、リサイクル紙でかわいい小物を作りましょう。 |
| 歌声いちょう | 1月26日（月） 10:00~10:45 | 音楽を通して楽しい時間を過ごしましょう。生伴奏と一緒に歌を歌ってみませんか。 |
| 麻雀・囲碁・将棋 | 月・10:00~12:00 金・13:00~16:00 | 麻雀・囲碁・将棋の好きな仲間が集まってゲームを楽しんでいます。 |
| カラオケ | 火・14:00~16:00 木・10:00~12:00 | カラオケで自分の歌いたい歌、得意な歌を歌いましょう。 |