



# 街かどケアカフェいちょう 2月予定



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
1	2	3	4	5	6	7
休 am	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
	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	
8	9	10	11	12	13	14
休 am	クイリングアート	ぎんなんの会	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
	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	
15	16	17	18	19	20	21
休 pm	歌声いちょう	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	オレンジカフェ	カフェタイム
	テレビゲームで ボウリング	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	
22	23	24	25	26	27	28
休 am	休	カフェタイム	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
		カラオケ	カフェタイム	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	

## 営業日時

(月)～(土)(祝日・日休み)10:00～16:00

誰でもいつでも出入り自由です。  
コーヒー・ココア 100円/他のドリンク 無料です。



☆お問い合わせ先：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

まだ寒い時期は続きます。皆さん体調はいかがですか？

寒いと家で暖かくして過ごしがちですが、家の中でもトイレやお風呂は寒いまになります。家の中での寒暖差によるヒートショック起こさないように注意しましょう。

そして、時々は、温かくしてカフェにもお出かけください。

カフェでは今月も元気に楽しく過ごすための色々なイベントをご用意しています。

イベント名	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	2月3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。
街かど健康講座	2月6日（金） 10:30~11:30 先着15名（要申し込み）	様々なテーマの健康講座をします。今月は歯科衛生士による「唾液力」アップのお話しです。相談の時間もあります。
クイリングアート	2月9日（火）10~12 先着9名（要予約）	細い紙をくるくる巻いて、素敵な作品を作ってみませんか？今回の作品は何でしょう？
ぎんなんの会	2月10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。
すまいる♡すまいる フレイル予防	2月12日（木） 14:00~15:00 先着15名（要申し込み）	フレイル予防の楽しい講座です。頭と体の活性化と一緒に取り組みましょう！
歌声いちょう	2月16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。
テレビゲームで ボウリング	2月16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	2月17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。
PTが伝える！ 介護予防フレイル予防講座	2月19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	2月20日（金） 10:30~12:00 先着10名（要予約）	もの忘れの心配のある方や地域の方々、ゲームや体操で脳トレを。役立つお話しもあります。
かんたん 小物作りの会	2月27日（金） 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。
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。

☆お問い合わせ先： 高野台西地域包括支援センター

☎03-6913-1515 (高野台5-24-1)