



街かどケアカフェいちょう 3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
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	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
8	9	10	11	12	13	14
am 休	麻雀・囲碁・将棋	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	カフェタイム	カラオケ	認知機能検査 & ベジチェック	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
am 休	麻雀・囲碁・将棋	折り紙de たのしく脳トレ	ゆるらく体操 お口の体操	カフェタイム	休	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	PTが伝える！ 介護予防・フレイル 予防講座！		
22	23	24	25	26	27	28
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	かんたん 小物作りの会	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	
29	30	31	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>営業日時 (月)~(土)(祝日・日休み) 10:00~16:00 コーヒーココア100円・その他のドリンク 無料</p> <p>誰でもいつでも出入り自由です。 講座やイベントがある時もカフェスペースあります。</p> </div>			
am 休	麻雀・囲碁・将棋	カフェタイム				
pm	カフェタイム	カラオケ				

☆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



少しずつ寒さが緩んで、春ですね。

寒くて家の中にこもっていた方も外に出て、カフェまで足を運んでくださいね。

そして、冬の間筋力や体力が落ちてしまった方は、ぜひカフェの体操講座にご参加ください。元気な仲間が待っていますよ。一緒に体操しましょう！

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。併せて、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	3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	3月6日(金) 10:30~11:30 先着15名(要予約)	様々なテーマの健康講座です。今月は保健師による「1年のまとめ、健康のエッセンス」です。相談の時間もあります。
ぎんなんの会	3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。
認知機能測定 & ベジチェック	3月11日(水) 13:30~15:30 1人約15分 20名(要予約)	認知機能が衰えていないか、野菜は足りているかをタブレットを使って測定してみましょう。
すまいる♡すまいる フレイル予防	3月12日(木) 14:00~15:00 先着15名(要予約)	フレイル予防の楽しい講座です。頭と体の活性化に一緒に取り組みましょう！
オレンジカフェ	3月13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。役立つお話もあります。
テレビゲームで ボウリング	3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	3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。
P Tが伝える！ 介護予防フレイル予防講座	3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。
歌声いちょう	3月23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。
かんたん 小物作りの会	3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)