



街かどケアカフェいちょう 10月予定



街かどケアカフェで楽しいリラックスタイムを！

※感染症対策、天候や講師の都合等により、イベントが変更・中止になることもあります。

日	月	火	水	木	金	土
営業日時 (月)～(土)(日・祝休み) 10:00～16:00 コーヒー、ココア100円・緑茶、麦茶無料				1	2	3
				大人のダンス♪	街かど健康講座	カフェタイム
				カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
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	絵本の読み語り	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	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	大人のダンス♪	オレンジカフェ	カフェタイム
pm		カラオケ	カフェタイム	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
18	19	20	21	22	23	24
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	カラオケ	カフェタイム	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	整体体操	ゆるらく体操 お口の体操	大人のダンス♪	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	秋のコンサート	PTが伝える！ 介護予防・フレイル 予防講座！	



Instagramで情報を発信中

カフェの雰囲気や、講座の様子、
イベントなどのお知らせを紹介しています。



CAFE.ITYOU



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



「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」・・・皆様の秋はどんな秋でしょう？
 ケアカフェいちょうでは「音楽の秋」として、29日にバイオリンコンサートを開催します。
 他にも色々なイベントを用意しています。小さい秋を見つけにケアカフェへお出かけください。

※感染症対策、天候や講師の都合等により、イベントが変更・中止になることもあります。

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 ①10:00～10:30 ②10:40～11:10 10:00にくじ引きで①②に分けます	ゆるらく体操は誰でも気軽に取り組める体操です。 いつまでも美味しく食事をするためのお口の運動もします。 フレイル予防に毎週続けましょう。
街かど健康講座	10月2日(金) 10:30～11:30 先着15名(要予約)	今月のテーマは「骨粗しょう症予防～健骨講座～」です。 骨粗しょう症を予防する食事と運動について、管理栄養士より話を伺います。
整体体操	10月6日(火)、27日(火) 10:00～11:00 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。 (11月3日は祝日のため、10月27日に振り替え)
すまいる♡すまいる フレイル予防	10月8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。頭と体の活性化と一緒に取り組みましょう！
絵本の読み語り	10月9日(金) 10:30～11:00	大人も楽しめる絵本や落語、紙芝居の読み語りです
ぎんなんの会	10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	10月30日(金) 13:30～15:00	今月は特別講座！CoConeriホール開催のフレイル予防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 のぞみ会	10月16日(金) 10:30～12:00 先着10名(要予約)	もの忘れが気になる方やご家族、一緒にゲームや体操で脳トレをしましょう。お役立ち情報もあります。
テレビゲームで ボウリング	10月5日(月)、19日(月) 13:30～15:00	任天堂スイッチを使ってボウリングゲームを楽しみましょう。今月から月に2回実施します。
折り紙 de たのしく脳トレ	10月20日(火) 11:00～12:00 要予約	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。
歌声いちょう	10月26日(月) 10:00～11:00	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。
秋のコンサート 	10月29日(木) 14:00～15:00 先着35名(要予約)	バイオリンでクラシックやおなじみの曲を演奏します。 皆様と一緒に歌っていただく曲もあります。美しい音色と楽しいトークをお楽しみください。
かんたん 小物作りの会	10月30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 12日, 26日, 30日はお休み (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 第2, 4 (木) 10:00～12:00 要予約	10月からカラオケが予約制となります。カラオケで自分の歌いたい歌、得意な歌を歌いましょう。
NEW 大人のダンス♪	第1, 3, 5 (木) 10/1, 10/8, 10/15 10:30～11:30	初心者から楽しめる大人のダンスタイムです。ディスコミュージックやフランドダンスなど様々なジャンルのダンスをします♪

◎ご予約は電話または窓口で受け付けます。定員を超えますと抽選となります。