11月 街かどケアカフェいちょう

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	休	ゆるらく体操 お口の体操	いきいき栄養講座 シニアごはん	街かど健康講座	カフェタイム
pm	テレビゲームで ボウリング		スマホ教室①		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		カフェタイム
pm		カラオケ	スマホ教室②	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	折り紙で 楽しく脳トレ	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	テレビゲームで ボウリング	カラオケ	スマホ教室③	PTが伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	かんたん 小物作り	
22	23	24	25	26	27	28
am 休	休		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		カラオケ	スマホ教室④			
29	30					
am 休	歌声いちょう					
pm						

インスタグラム 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

営業日：月曜日～土曜日（日・祝休み）
営業時間：10:00～16:00
コーヒー、ココア100円・緑茶、麦茶無料



【お問い合わせ先】 高野台西地域包括支援センター（高野台5-24-1）
☎03-6913-1515

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	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。
テレビゲームで ボウリング	11月2日(月)、16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。椅子に座ったままでもできます。
整体体操	お休み	第一火曜日(3日)が祝日のため、整体体操はお休みです。(先月振り替えて実施しました)
スマホ教室 (全4回)	11月4日、11日、18日、25日 (水) 13:00～16:00 先着7名(要予約)	スマホ初心者の方対象。基本操作からインターネット検索やラインまで学ぶ4回連続講座です。
大人のダンス♪	19日(木) 10:30～11:30 5日(木)はお休み	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ダンスなど様々なジャンルのダンスをします♪
街かど健康講座	11月6日(金) 10:30～11:30 先着15名(要予約)	今月は歯科衛生士さんによる「歯周病」と「災害時のお口のお手入れ」のお話しです。食事の姿勢を整えるストレッチも行います。
いきいき栄養講座 簡単おいしい！シニアごはん	11月5日(木) 10:00～11:00 先着10名(要予約)	いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします。電子レンジで手軽に作れる主菜を伝授！個別相談できます。
ぎんなんの会	11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	11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！
歌声いちょう	11月30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。生伴奏で一緒に歌を歌ってみませんか。
折り紙 de たのしく脳トレ	11月17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。
PTが伝える！ 介護予防フレイル予防講座	11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。運動実技もあります。
オレンジカフェ のぞみ会	11月20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と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。
かんたん 小物作りの会	11月20日(金) 13:30～14:30	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 20日、23日、30日 お休み	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	1枠4名35分の予約制です。少人数で気兼ねなく、好きな歌、得意な歌を歌ってお楽しみください。

◎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。
※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。