



# 街かどケアカフェ いちょう 7月予定



カフェに涼みにいらっしゃいませんか。冷たいお茶もご用意しています。



※熱中症対策のため、7・8月のイベントは午前中のみ行います。  
熱中症特別警戒アラートが発令された場合は、イベントは中止になります。

| 日                                                                       | 月                | 火                | 水               | 木                   | 金              | 土        |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------|----------------|----------|
| <b>営業日時</b><br>(月)~(土)(日・祝休み)<br>10:00~16:00<br>緑茶、麦茶無料<br>コーヒー、ココア100円 |                  |                  | 1               | 2                   | 3              | 4        |
|                                                                         |                  |                  | ゆるらく体操<br>お口の体操 | クイリングアート            | 街かど健康講座        | 麻雀・囲碁・将棋 |
|                                                                         |                  |                  | カフェタイム          | カフェタイム              | カフェタイム         | カフェタイム   |
| 5                                                                       | 6                | 7                | 8               | 9                   | 10             | 11       |
| am<br>休                                                                 | カラオケ             | 整体体操             | ゆるらく体操<br>お口の体操 | すまいる♡すまいる<br>フレイル予防 | 絵本の読み語り        | 麻雀・囲碁・将棋 |
| pm                                                                      | カフェタイム           | カフェタイム           | カフェタイム          | カフェタイム              | カフェタイム         | カフェタイム   |
| 12                                                                      | 13               | 14               | 15              | 16                  | 17             | 18       |
| am<br>休                                                                 | テレビゲームで<br>ボウリング | ぎんなんの会           | ゆるらく体操<br>お口の体操 | カラオケ                | オレンジカフェ        | 麻雀・囲碁・将棋 |
| pm                                                                      | カフェタイム           | カフェタイム           | カフェタイム          | カフェタイム              | カフェタイム         | カフェタイム   |
| 19                                                                      | 20               | 21               | 22              | 23                  | 24             | 25       |
| am<br>休                                                                 | 休                | 折り紙de<br>たのしく脳トレ | ゆるらく体操<br>お口の体操 | カラオケ                | カフェタイム         | 麻雀・囲碁・将棋 |
| pm                                                                      |                  | カフェタイム           | カフェタイム          | カフェタイム              |                | カフェタイム   |
| 26                                                                      | 27               | 28               | 29              | 30                  | 31             |          |
| am<br>休                                                                 | 歌声いちょう           | カフェタイム           | ゆるらく体操<br>お口の体操 | カラオケ                | かんたん<br>小物作りの会 |          |
| pm                                                                      | カフェタイム           |                  | カフェタイム          | カフェタイム              | カフェタイム         | カフェタイム   |

Instagramで情報発信中

カフェの雰囲気や、講座の様子、お知らせを紹介しています。



☆お問い合わせ先:

高野台西地域包括支援センター

☎03-6913-1515



# 街かどケアカフェいちょう イベント表



熱中症対策のため、7・8月のイベントは午前中に行います。午後は全日カフェタイムです。

「熱中症特別警戒アラート」が発令された時は、午前中でもイベントや講座が中止になります。  
「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。ニュースや天気予報、練馬区のホームページなどでご確認いただけます。  
暑い夏を、体調に気を付けて乗り切りましょう。

| イベント名               | 実施日時                                                        | 内容                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ゆるらく体操<br>お口の体操     | 毎週水曜日<br>①10:00～10:30<br>②10:40～11:10<br>10:00にくじ引きで①②に分けます | 毎日元気に活動するために、定期的に体操をしましょう。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。 |
| 街かど健康講座             | 7月3日(金)<br>10:30～11:30<br>先着15名(要予約)                        | 様々なテーマの健康講座をします。今月は「注意点が違います!『コレステロール・中性脂肪』の食事」です。相談の時間もあります。               |
| 整体体操                | 7月7日(火)<br>10:00～11:00<br>要予約15名                            | 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<br>フレイル予防 | 7月9日(木)<br>11:00～12:00<br>要予約15名                            | 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             | 7月10日(火)<br>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                                                     |
| クイリングアート            | 7月2日(金)<br>10:00～12:00<br>(要予約) 材料代実費                       | 細い紙をクルクル巻いて、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?                                     |
| テレビゲームで<br>ボウリング    | 7月13日(月)<br>10:00～11:30                                     | 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。                                                |
| ぎんなんの会              | 7月14日(火)<br>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。                                          |
| オレンジカフェ             | 7月17日(金)<br>10:30～12:00<br>要予約10名                           | 物忘れの心配のある方や地域の方々、みんな一緒にゲームや体操を楽しみましょう。終活等の役に立つお話もあります。                      |
| 折り紙de<br>たのしく脳トレ    | 7月21日(火)<br>11:00～12:00<br>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              | 7月27日(月)<br>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、みんなと一緒に歌を歌ってみませんか。                                 |
| かんたん<br>小物作りの会      | 7月31日(金)<br>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。                                             |
| カラオケ                | 7/6, 7/16, 7/23, 7/30<br>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。                                                  |
| 麻雀・囲碁・将棋            | 毎週土曜日<br>10:00～12:00                                        | 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。                                             |

◎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。

◎7・8月はカラオケ、麻雀囲碁将棋の実施曜日と時間に変更があります。