



街かどケアカフェ いちょう 8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。

日	月	火	水	木	金	土
営業日時 (月)～(土)(日・祝休み) 10:00～16:00 緑茶、麦茶無料 コーヒー、ココア100円 ※熱中症対策のため、 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。						1 麻雀・囲碁・将棋 カフェタイム
2	3	4	5	6	7	8
am 休	カラオケ	整体体操	ゆるらく体操 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		カフェタイム
9	10	11	12	13	14	15
am 休	カフェタイム	休	ゆるらく体操 お口の体操	すまいる♡すまいる フレイル予防	カラオケ	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
16	17	18	19	20	21	22
am 休	テレビゲームで ボウリング	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	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
23	24	25	26	27	28	29
am 休	カフェタイム	夏祭り！！	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	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
30	31	☆お問い合わせ先: 高野台西地域包括支援センター ☎03-6913-1515				
am 休	歌声いちょう					
pm	カフェタイム					



CAFE.ITYOU

インスタグラムで
情報発信中！



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、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、イベントや講座が**中止**になります。
「**熱中症警戒アラート**」は、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 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	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。
整体体操	8月4日（火） 10：00～11：00 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 フレイル予防	8月13日（木） 11：00～12：00 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！
テレビゲームで ボウリング	8月17日（月） 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。
折り紙de たのしく脳トレ	8月18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	8月31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、みんなと一緒に歌を歌ってみませんか。
かんたん 小物作りの会	8月28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。
第1回 街かどケアカフェ 夏祭り！！	8月25日（火） 10：00～12：00	くじ引きやヨーヨー釣り、うちわ作りなど様々な屋台あり！最後はみんなで盆踊りを踊りましょう♪
カラオケ	8月3日,6日,14日,20日,27日 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 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。

◎8月は**街かど健康講座**、**ぎんなんの会**、**オレンジカフェ**はお休みです。

◎**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。