



街かどケアカフェいちょう 9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
		1	2	3	4	5
		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
		カフェタイム	終活 ボードゲーム	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
6	7	8	9	10	11	12
am	麻雀・囲碁・将棋	ぎんなんの会	ゆるらく体操 お口の体操	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
休						
pm	カフェタイム	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	
13	14	15	16	17	18	19
am	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	オレンジカフェ	カフェタイム
休						
pm	テレビゲームで ボウリング	カフェタイム	カフェタイム	PTが伝える！ 介護予防・フレイル 予防講座！	麻雀・囲碁・将棋	
20	21	22	23	24	25	26
am	休	休	休	カラオケ	カフェタイム	カフェタイム
休						
pm				カフェタイム	かんたん 小物作りの会	
27	28	29	30	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		
am	歌声いちょう	カフェタイム	ゆるらく体操 お口の体操			
休						
pm	カフェタイム	カラオケ	クイリングアート			

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



9月からは午後のイベントが復活します！

楽しい企画を用意していますので、ぜひお立ち寄りください。

まだまだ残暑の厳しい日が続きますので、引き続き、熱中症に気をつけてお過ごしください。

※**熱中症特別警戒アラート**が発令された時や、**台風などの天候**によりイベントや講座が**中止**になることがあります

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。
整体体操	9月1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。
みんなで楽しく 終活ボードゲーム	9月2日(水) 13:00～14:30 先着10名(要予約)	すごろくゲームを楽しみながら、終活のギモンを解決できます。 おしゃべり交流タイムもあります。
街かど健康講座	9月4日(金) 10:30～11:30 先着15名(要予約)	今月のテーマは「あなたの骨は健康ですか？・健診結果をいかしていますか？」です。 骨の健康度を測定します。 健康診断の結果の見かたをお伝えします。
ぎんなんの会	9月8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	9月10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！
テレビゲームで ボウリング	9月14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。
折り紙 de たのしく脳トレ	9月15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。
P Tが伝える！ 介護予防フレイル予防講座	9月17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。
オレンジカフェ のぞみ会	9月18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、地域の皆さん、一緒にゲームや体操で脳トレをしましょう。 お役立ち情報のお話しもあります。
かんたん 小物作りの会	9月25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。
歌声いちょう	9月28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。
クイリングアート	9月30日(水) 13:30～15:30 (要予約)材料代 50円	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？
麻雀・囲碁・将棋	(月) 10:00～12:00 (金) 13:00～16:00 ※25日、28日はお休み	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 (木) 10:00～12:00 ※1日、10日、15日はお休み	カラオケで自分の歌いたい歌、得意な歌を歌いましょう。

◎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。