



ケアカフェかしわだより10月号



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				AM:松竹会 (ケアカフェ) PM:カフェタイム	カフェタイム 	カフェタイム
4	5	6	7	8	9	10
お休み	AM:ちゃんご飯 10時-11時	AM:カフェdeボウリング 10時-11時半	カフェタイム 	終日カフェタイム	カフェタイム 	カフェタイム
	カフェタイム	PM:カフェタイム		中村体操教室 (多目的室) ①10時-②11時		
11	12	13	14	15	16	17
お休み	お休み	カフェタイム 	終日カフェタイム	カフェタイム 	カフェタイム 	カフェタイム
			AM:スマホ講座 (多目的室) 10時-13時			
18	19	20	21	22	23	24
お休み	カフェタイム 	カフェタイム 	カフェタイム 	カフェ:松寿会 (9時-15時)	カフェタイム 	カフェタイム
				多目的室:松寿会		
				15時-カフェタイム		
25	26	27	28	29	30	31
お休み	カフェタイム 	街かど健康講座 10時半-11時半	終日カフェタイム	カフェタイム 	AM:カフェタイム	カフェタイム
		PM:カフェタイム	AM:スマホ講座 (多目的室) 10時-13時		PM:フレイル予防 体操 13時半-15時	

✿ 娯楽室

娯楽室	月	火	水	木	金	土
午前 9時-12時30分	囲碁将棋 麻雀	カラオケ	囲碁将棋 麻雀	囲碁将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ
午後 12時30分-17時	カラオケ	囲碁将棋 麻雀	カラオケ	囲碁将棋 麻雀	囲碁将棋 麻雀	カラオケ



ケアカフェかしわだより10月号



❀10月イベント

イベント名・日程	内容
定期イベント 中村体操教室 8日(木)①10時- ②11時-	・介護予防体操で一緒に楽しく運動しましょう。 講師: 理学療法士等、包括職員 各回定員: 25名
カフェdeボウリング 6日(火) 10時-11時半	・ゲーム機を使ってボウリングを行います。皆さんで交流しながら、身体を動かしましょう! 定員: 12名
フレイル予防体操 30日(水) 13時半-15時	・中継先の先生の講演・日常で行える運動が学べる体操教室です。定員: 12名
街かど健康講座 27日(火) 10時半-11時半	・管理栄養士や歯科衛生士、保健師による健康講座です。 テーマ: [あなたの骨は健康ですか?(骨測定会) "健診結果"生かしてますか? 保健師] 定員: 15名
お勧め! スマホ講座 14日・28日(水) 10時-13時 (多目的室)	・東京都主催の講座です。参加希望の方は、包括内にある案内をご確認ください。
いきいき栄養講座と簡単!おいしい! シニアごはん 5日(月)10時~11時	いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事をご紹介します。

～お知らせ～

◆クーリングスポットについて

10月22日(水)まで街かどケアカフェスペースを【クーリングスポット】として開放しています。お出かけの際など、ぜひ休憩スポットとして、ご利用ください。

◆イベント開催日のカフェスペース取り扱いについて

ケアカフェでは定期的にイベントを開催しております。その際、カフェスペースを利用できない場合は、適宜、**当館会議室**や**多目的室**を開放し、対応いたします。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

街かどケアカフェとは?

子供から高齢者まで地域の方が
ふらっと立ち寄り、お茶を飲みながら
介護予防について学んだり、健康について
相談することができる**地域の拠点**です。

★連絡先★TEL:03-5848-6177 FAX:03-5848-6217

