



ケアカフェかしわ便り 1月号



※上段は午前(9時～12時)、下段は午後(13時～17時)です

発行：2025年12月16日

	月	火	水	木	金	土
	お知らせ			1	2	3
ケア カフェ	年末年始のため、12月28日(日)～ 令和8年1月4日(日)まで休館日となります。 本年も中村かしわ地域包括支援センターをよろ しくお願いいたします。			休館日		
娯楽室						
多目的室						
	5	6	7	8	9	10
ケア カフェ	カフェタイム ●	e-ボウリング 10時～11時半 カフェタイム☝	カフェタイム ●	寿会	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム ●
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☞	カラオケ☞ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☞	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ☞ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ☞
多目的室	松寿会：大正琴①	松寿会：書道① 新日本婦人の会①	さくら① 中村児童館	調整日	寿会：民謡① 松竹会：あみあみクラブ①	
	12	13	14	15	16	17
ケア カフェ	祝日	カフェタイム☝ ぬりえの会 14時～15時	カフェタイム ●	折り紙の会 10時～11時 フレイル予防講座 (オンライン会場) 14時半～15時半	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム ●
娯楽室		カラオケ☞ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☞	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ☞ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ☞
多目的室				調整日	松竹会：絵手紙クラブ① 松寿会：輪投げ①	
		クラブ・ラビット①	中村児童館	カラオケ☞		
	19	20	21	22	23	24
ケア カフェ	カフェタイム ●	カフェタイム☝ オレンジカフェ 14時～15時	カフェタイム ●	松寿会	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム ●
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☞	カラオケ☞ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☞	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ☞ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ☞
多目的室	松寿会：大正琴② 松寿会：民謡①	松寿会：書道② 新日本婦人の会②	さくら② 中村児童館	調整日	寿会：民謡② 松竹会：あみあみクラブ②	
	26	27	28	29	30	31
ケア カフェ	カフェタイム☝ 脳トレ教室 ①14時②15時	街かど健康講座 10時半～11時半 図書館講座 14時～15時	カフェタイム ●	カフェタイム ●	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム ●
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☞	カラオケ☞ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☞	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ☞ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ☞※
多目的室	レインボークラブ① 松寿会：民謡②		中村児童館	調整日 消費者講座 15時～16時		カラオケ大会

※1/31(土)午後はイベントのためカラオケはご利用いただけません。
代替日として1/15(木)午後【多目的室にて】カラオケのご利用をお願いします。

ケアカフェかしわ便り 1月号

☆抽選制のイベント

★申込方法：ご来所・お電話(☎03-5848-6177)

★受付期間：12月16日（火）～12月20日（土）9：00～17：00

★結果通知：12月23日（火）～12月27日（土）当選者のみ連絡致します。

イベント名	日程	内容
中村体操教室 ※毎週金曜日です	1/9.16.23.30（金） ①10:00～10:45 ②11:00～11:45	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 定員：各回12名
折り紙の会	1/15(木) 10:00～11:00	折り紙で「オニの小物入れ」を作しましょう。 定員：10名 持ち物：なし

☆事前申込みのイベント

★申込方法：ご来所・お電話(☎03-5848-6177)

街かど健康講座	1/27(火) 10:30～11:30	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：生活習慣病「高血圧・糖尿病」予防の食事 【管理栄養士】 定員：15名(先着順)
---------	------------------------	---

☆当日先着順のイベント

イベント名	日程	内容
e-ボウリング	1/6（火） 10:00～11:30	e-ボウリングを通じて交流しながら、身体を動かしましょう！ 定員：12名
ぬりえの会	1/13（火） 14:00～15:00	みんなで楽しく塗り絵をしましょう。 定員：10名
オレンジカフェ	1/20（火） 14:00～15:00	地域の方々、認知症の方やその家族が集まり、お茶を飲みながら情報交換や相談ができる場です。 定員：10名 テーマ：「認知機能低下を予防する ～根拠に基づいた14の知識と予防エクササイズ～」
脳トレ講座	1/26（月） ① 14:00～14:45 ② 15:00～15:45	数字問題や漢字、パズルなど学べる問題が満載の教室です。 講師：ボランティア講師 定員：各回10名

街かどケアカフェとは？

高齢者をはじめとする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。



中村かしわ地域包括支援センター

【住所】練馬区中村2-25-3

【電話番号】03-5848-6177

【開館時間】9：00～17：00

【休館日】日曜日・祝日・年末年始



(ホームページ)