



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ひいたします。					休館日
娯楽室	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 ⌚	寿会	中村体操教室 ①10時 ②11時	カフェタイム ⌚
多目的室	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	カラオケ
多目的室	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	カラオケ
	12	13	14	15	16	17
ケア カフェ	祝日	カフェタイム ⌚	カフェタイム ⌚	折り紙の会 10時～11時	中村体操教室 ①10時 ②11時	カフェタイム ⌚
娯楽室		ぬりえの会 14時～15時	フレイル予防講座 (オンライン会場) 14時半～15時半	カラオケ	カラオケ	カラオケ
多目的室		カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	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 ⌚	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	カラオケ	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	カラオケ	カラオケ
多目的室	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	調整日	松竹会:絵手紙クラブ①	
	26	27	28	29	30	31
ケア カフェ	カフェタイム ⌚	街かど健康講座 10時半～11時半	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 ⌚
娯楽室	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ
多目的室	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	調整日	寿会:民謡②	
	レインボークラブ①			調整日		
多目的室	松寿会:民謡②	カラオケ	中村児童館	消費者講座 15時～16時	松寿会:輪投げ②	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）	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
	①10:00～10:45 ②11:00～11:45	
折り紙の会	1/15(木)	折り紙で「オニの小物入れ」を作りましょう。 定員：10名 持ち物：なし
	10:00～11:00	

✿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)