



ケアカフェかしわ便り 2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1月19日

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
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 ◉	松竹会	中村体操教室 ①10時 ②11時	カフェタイム ◉
		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	囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ
	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ		囲碁・将棋・麻雀	
多目的室	松寿会：大正琴①	松寿会：書道①	さくら①	調整日	松竹会：絵手紙クラブ①	
		新日本婦人の会①	中村児童館		松寿会：輪投げ①	
	9	10	11	12	13	14
ケア カフェ	カフェタイム ◉	カフェタイム◉	祝日	カフェタイム ◉	中村体操教室 ①10時 ②11時	カフェタイム ◉
		ぬりえの会 14時～15時			カフェタイム◉	
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	祝日	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ
	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀			囲碁・将棋・麻雀	
多目的室	レインボーカラブ①		中村児童館	調整日	寿会：民謡①	
	松寿会：民謡①	クラブ・ラビット①			松竹会：あみあみクラブ①	
	16	17	18	19	20	21
ケア カフェ	カフェタイム ◉	カフェタイム◉	カフェタイム ◉	小物づくり 10時～11時	中村体操教室 ①10時 ②11時	カフェタイム ◉
		オレンジカフェ 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	カフェタイム◉	
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	調整日	カラオケ	カラオケ
	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ		囲碁・将棋・麻雀	
多目的室	松寿会：大正琴②	松寿会：書道②	さくら②	調整日	松竹会：絵手紙クラブ②	
	松寿会：民謡②	新日本婦人の会②	中村児童館		松寿会：輪投げ②	
	23	24	25	26	27	28
ケア カフェ	祝日	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 ◉
		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	祝日	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ
	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ			囲碁・将棋・麻雀	
多目的室			中村児童館	調整日	寿会：民謡②	
	クラブ・ラビット②				松竹会：あみあみクラブ②	

ケアカフェかしわ便り 2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：1月19日（月）～1月23日（金）9:00～17:00

★結果通知：1月27日（火）～1月31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	2/6.13.20.27（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
小物づくり	2/19(木) 10:00～11:00	「アイロンビーズでクリップ」を作りましょう。 定員：12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	2/24(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：「唾液力」アップ・歯科定期検診のすすめ 【歯科衛生士】 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	2/3（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	2/10（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	2/17（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：「草笛の会」
ナンプレ教室		※祝日のためお休み

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)