



# 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♣	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 ●
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	松竹会：絵手紙クラブ① 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♣ ぬりえの会 14時～15時	祝日	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♣
多目的室	レインボークラブ① 松寿会：民謡①	クラブ・ラビット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	
	16	17	18	19	20	21
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 ●	小物づくり 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	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②	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	松竹会：絵手紙クラブ② 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 ●	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		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		クラブ・ラビット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	

# 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)