



ケアカフェかしわ便り 3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2月16日

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 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	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	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 ●	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	祝日	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	松寿会：大正琴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		
	23	24	25	26	27	28
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 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	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② 松寿会：民謡②	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	
	30	31	お知らせ			
ケア カフェ	カフェタイム ●	カフェタイム ●	◆中村体操教室は、4月より毎月第2週・4週の木曜日に多目的室で行います。 (イベント等により変更になる場合があります) 開催時間は①10：00~10：45 ②11：00~11：45の二部制で、抽選制から 当日先着順(定員：1回25名)に変更となります。 4月以降、参加ご希望の方はお間違えのないようお願いいたします。 皆さまのご参加をお待ちしております。			
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ🎤	カラオケ🎤 囲碁・将棋・麻雀	◆これまで開催していた下記定例イベントは、ケアカフェ体制変更のため、 3月で終了となります。【終了するイベント：ぬりえ、折り紙の会、 小物づくり、脳トレ、ナンプレ】 ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。			
多目的室						

ケアカフェかしわ便り 3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：2月16日(月)～2月20日(金) 9:00～17:00

★結果通知：2月25日(水)～2月28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	3/6.13.27(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	3/19(木)	「椿の花かご」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	3/24(火)	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：1年のふりかえり・健康エッセンス【保健師】 定員：15名(先着順)
	10:30～11:30	

☆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	3/3(火)	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
	10:00～11:30	
ぬりえの会	3/10(火)	みんなで楽しく塗り絵をしましょう。 定員：10名
	14:00～15:00	
オレンジカフェ	3/17(火)	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：「絵本をたのしもう！」
	14:00～15:00	
脳トレ講座	3/23(月)	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
	① 14:00～14:45 ② 15:00～15:45	

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)