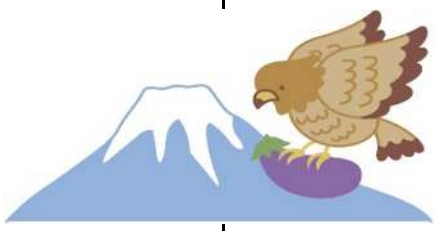
2026年 1月　街かどケアカフェけやき日程表

今年も街かどケアカフェけやきを
よろしくお願いします

お茶・麦茶・梅こぶ茶　無料
コーヒー・ココア　100円



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休業日	朝の体操10:05～ けやき体操 10:30～11:00 カフェタイム	朝の体操10:05～ お話・体操しよう （オレンジの会 けやき） 10:30～11:30 カフェタイム	朝の体操10:05～ ロバの会 （手づくりサロン） 10:30～11:45 けん玉に挑戦しよう！ 14:00～15:30	朝の体操10:05～ パンの会　11:30～ （オレンジの会 けやき） パンの販売 は 12:30 音楽を楽しむ会♪ 13:30～14:30 おしゃべりサロンゆったり 13:30～15:30	朝の体操10:05～ 「けやきミーティング」 10:00～11:30 テレビゲームで 介護予防 10:30～11:45 カフェタイム	カフェタイム 理学療法士による講座 大泉リハネット 14:00～15:30
11	12	13	14	15	16	17
休業日	成人の日	朝の体操10:05～ お話・図画工作 （オレンジの会 けやき） 10:30～11:30 カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防 14:30～15:30	朝の体操10:05～ 街かど健康講座 （管理栄養士） 10:30～11:30 おしゃべりサロン ゆったり 13:30～15:30	カフェタイム
18	19	20	21	22	23	24
休業日	朝の体操10:05～ けやき体操 10:30～11:00 カフェタイム	朝の体操10:05～ お話・体操しよう （オレンジの会 けやき） 10:30～11:30 スマホ個別相談 13:00～15:00 （1人30分）	朝の体操10:05～ 脳活バランス チエック と ベジチェック 10:00～12:00 ボランティア入門講座 13:00～14:00 おしゃべりサロンゆったり 13:30～15:30	朝の体操10:05～ カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム	カフェタイム
25	26	27	28	29	30	31
休業日	朝の体操10:05～ カフェタイム 出前講座えんがわ 慈雲堂病院 14:00～15:30	朝の体操10:05～ お話・図画工作 （オレンジの会 けやき） 10:30～11:30 おしゃべりサロン ゆったり 13:30～15:30	朝の体操10:05～ テレビゲームで 介護予防 10:30～11:45 大泉コロナの会 認知症介護家族の会 13:30～15:30	朝の体操10:05～ カフェタイム	朝の体操10:05～ みんなで楽しく 終活ボードゲーム 10:00～12:00 カフェタイム	カフェタイム

★パン屋さんは、やすらぎの杜パン工房から毎月第1木曜日の販売です（12:30～）
【練馬区主催】理学療法士が伝える介護予防フレイル予防講座は、1/15（木）14:30～オンラインです
講座内容は「歩行時の転倒予防」です。　（モニターを見て行う）

街かどケアカフェは、地域の方が気軽に立ち寄り、お茶を飲んで会話を楽しんだり、ゆったり過ごせる憩いの場所です。

イベント情報は
こちらへ

月曜日～土曜日　10:00～16:00
練馬区南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内
（南大泉地域包括支援センター）
TEL 03-3923-5556

2026年 1月 街かどケアカフェけやきイベント情報

ロバの会 （手づくりサロン）	1/7（水） 10:30～11:45	フエルトで作るたべものやロバを作成中 ロバ隊長作り等興味ある方大歓迎!!
けん玉に挑戦しよう！	1/7（水） 14:00～15:30	高齢者も子どもも 一緒に楽しみましょう！
けやき体操	1/5・19（月） 10:30～11:00	毎月第1・3月曜日 ゆる×らく体操を動画を見ながら一緒に体操しましょう
オレンジの会けやき （本人ミーティング）	1/6・13・20・27（火） 10:30～11:30	毎週火曜日お茶を飲みながら、もの忘れ予防、情報交換や相談もできます。 （毎月第1木曜日はパンの会 1/8）
音楽をたのしむ会♪	1/8（木） 13:30～14:30	歌集を使用します。当日資料代として100円必要になります。
テレビゲームで介護予防！ （ボウリング）	1/9（金）・28（水） 10:30～11:45	テレビゲームを使ったスポーツ 対戦競技 月2回参加可能
理学療法士による講座 大泉リハネット	1/10（土） 14:00～15:30	テーマは「姿勢とバランス」
街かど健康講座 （1月は管理栄養士）	1/16（金） 10:30～11:30	生活習慣病『高血圧・糖尿病』 予防の食事
脳活バランスチェックと ベジチェック	1/21（水） 10:00～12:00	認知機能のチェック・野菜の摂取状況の測定をします ～測定・説明：明治安田～
ボランティア入門講座	1/21（水） 13:00～14:00	ボランティアに興味のある方はぜひ、お気軽にご参加ください！
出前講座えんがわ 慈雲堂病院	1/26（月） 14:00～15:30	院長による認知症講演会
大泉コロナの会 認知症介護家族の会	1/28（水） 13:30～15:30	介護について語りたい方、情報が欲しい方、どうぞお気軽にお越しください
みんなで楽しく 終活ボードゲーム	1/30(金) 10:00～12:00	楽しみながら終活のギモンを解決！（すごろくゲーム）

事前に申し込みをお願いします

地域のみんなで、おしゃべりを楽しみませんか？

おしゃべりサロン ゆったり

1月の開催は 8日・16日・21日・27日

１３：３０～１５：３０

子どもたちが遊びに来てくれる日もあります

男性参加者もたくさんいます