

2026年 3月



街かどケアカフェこぶし日程

裏面もあります

| | | | | | | 日 |
|---------------------------------|--|---|---|--|--------------------------------------|----------------|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 休業日 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 8 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ⑤イスでゆるらく体操 10:30~ ☆カフェタイム | ☆カフェタイム | ⑥もの忘れ予防体操① 10:30~ ★事前申込制チラシ参照 ☆カフェタイム | ☆カフェタイム | ☆カフェタイム | ☆カフェタイム ⑭一緒に歌いましょう 13:30~15:00 | ☆カフェタイム 休業日 |
| ☆カフェタイム | ②これから塾 13:30~ ★事前申込制 チラシ参照 これから塾までお申込み下さい | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ⑤イスでゆるらく体操 10:30~ ☆カフェタイム | ☆カフェタイム | ⑥もの忘れ予防体操② 10:30~ ★事前申込制チラシ参照 ☆カフェタイム | ③街かど健康講座(保健師) 10:30~ ⑦白い箱の会 14:00~ | ☆カフェタイム ⑧わくわく絵本13:30~ ⑨パンの販売 14:30~15:00 | ☆カフェタイム 休業日 | 休業日 |
| ☆カフェタイム | | | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ⑤イスでゆるらく体操 10:30~ ☆カフェタイム | ☆カフェタイム | ☆カフェタイム ④テレビでボーリング 13:00~ ★事前申込制 うさぎコース チラシ参照 14:30~ | ☆カフェタイム ⑩理学療法士による 介護予防・フレイル予防講座 14:30~ | 休業日 春分の日 | ☆カフェタイム 休業日 | 休業日 |
| ☆カフェタイム | | | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ⑤イスでゆるらく体操 10:30~ ☆カフェタイム | ☆カフェタイム ②「薬剤師さんと話そう!」 血管年齢測定・相談会 14:00~★事前申込制 | ☆カフェタイム ⑪富士見介護家族の会 13:30~ 高野台駅前地域集会所 | ☆カフェタイム | ⑫焼き菓子・クッキー販売 11:00~13:00 ☆カフェタイム | ☆カフェタイム 休業日 | 休業日 |
| ☆カフェタイム | | | | | | |
| 30 | 31 | 注目! ・今月の「もの忘れ予防体操」は第1水曜と第2水曜です。 ・第3金曜が祝日のため、「テレビでボーリング」は18日(水)に行います。 | | 申込み開始日: 2月20日金曜日 10時~ 高野台地域包括支援センター 03-5372-6300 | | |
| ⑤イスでゆるらく体操 10:30~ ☆カフェタイム | ☆カフェタイム | | | | | |

2026年3月

街かどケアカフェこぶし イベント情報

要予約 イベント

申込み開始日：1月20日火曜日 10時～

| イベント名 | 実施日時 | | 申込先 |
|-------------|---------------------------------|------------|---|
| ①これから塾 | 3日(火) 13:30～ | | これから塾 090-7819-2581 |
| ②薬剤師さんと話そう! | 24日(火) 14:00～ | 10名 | 3月のテーマ「遺言書」を書いてみよう |
| ③もの忘れ予防体操 | ①4日(水) 10:30～ ②11日(水) 10:30～ | 20名 20名 | ※ご予約は①②のいずれか月に1度です。 イスに座りながらできる体操です。 |
| ④テレビでボウリング | かめコース ①18日(水) 13:00～ | 6名 | ゲームを使ってボウリングを楽しみましょう! ご予約は①②のいずれか月に一回。 ①かめコース…初心者、操作に慣れない方が対象。 ②うさぎコース…操作に慣れている方が対象。 |
| | うさぎコース ②18日(水) 14:30～ | 8名 | |
| | | | |
| | | | 高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300 |

予約不要 イベント

| イベント名 | 実施日時 | 内容 |
|-------------------------------|--------------------|--|
| ⑤イスでゆるらく体操 | 毎週月曜日 10:30～ | 誰でも気楽に取り組める体操です。タオルをご持参ください。 |
| ⑥街かど健康講座 | 12日(木) 10:30～ | 管理栄養士・歯科衛生士・保健師が交代で健康に関する講座を月1回行います。 今月は保健師による「1年間のまとめ・健康のエッセンス」です。 |
| ⑦白い箱の会 | 12日(木) 14:00～ | 傾聴ボランティアが、困っていることや嬉しかったことなど、どんなお話でも伺います。 |
| ⑧わくわく絵本 | 13日(金) 13:30～ | ボランティアが大人に向けた絵本の読み聞かせを行います。 |
| ⑨パンの販売 | 13日(金) 14:30～15:00 | 「ワークショップ・ブルーベリー」がケアカフェこぶしで、パンの販売を行います。 |
| ⑩理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座! | 19日(木)14:30～ | 理学療法士が介護予防についてオンラインで講義や体操を行います。 今月のテーマ:「内部疾患・身体症状 予防のまとめ」 |
| ⑪富士見介護家族の会 | 25日(水) 13:30～ | 日頃の介護で抱える様々な悩みを語り合い、知恵や情報を交換し合う会です。(地域集会所で行います。) |
| ⑫焼き菓子・クッキー販売 | 27日(金) 11:00～13:00 | 「べるはうす」がケアカフェこぶしで、焼き菓子・クッキーを販売を行います。 |
| ⑬ご一緒に歌いましょう | 6日(金) 13:30～15:00 | 懐かしい歌、思い出の歌、童謡など…歌声喫茶のノリで皆さん楽しく歌いましょう。 |