

2026年 7月

裏面もあります



街かどケアカフェこぼし日程

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;">もの忘れ予防体操は6月で終了致しました。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 申込み開始日：6月22日月曜日 10時～ 高野台地域包括支援センター 03-5372-6300 </div>		②イスでゆるらく体操① 10:30～ ★事前申込制 ☆カフェタイム	③街かど健康講座 (管理栄養士) 10:30～ ☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑬一緒に歌いましょう 13:30～15:00	☆カフェタイム	休業日
6	7	8	9	10	11	12
⑦イスでゆるらく体操 10:30～ ☆カフェタイム	☆カフェタイム ①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	☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑨白い箱の会 14:00～	☆カフェタイム ⑩わくわく絵本13:30～ ⑩パンの販売 14:30～15:00	☆カフェタイム	休業日
13	14	15	16	17	18	19
⑦イスでゆるらく体操 10:30～ ☆カフェタイム	⑥おひさまカフェ 10:30～11:00 ★事前申込制チラシ参照 ☆カフェタイム	②イスでゆるらく体操② 10:30～ ★事前申込制 ☆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 ★事前申込制 チラシ参照 ④かめコース 13:00～ ④うさぎコース 14:30～	☆カフェタイム	休業日
20	21	22	23	24	25	26
休業日	☆カフェタイム ⑤「薬剤師さんと話そう！」 脳年齢測定・相談会 14:00～★事前申込制	☆カフェタイム	☆カフェタイム	⑤カード作り講座 ★事前申込制 10:30～ ⑫焼き菓子・クッキー販売 11:00～13:00	☆カフェタイム	休業日
27	28	29	30	31		
⑦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	☆カフェタイム	☆カフェタイム		

2026年7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：6月22日火曜日 10時～

イベント名	実施日時	定員	内容	申込先
①これから塾	7日(火) 13:30～	15名	7月のテーマ「夏の水分補給と最新動向」 薬局アポック練馬高野台店 管理薬剤師からのお話です。	これから塾 090-7819-2581
②イスでゆるらく体操	①1日(水) 10:30～ ②15日(水) 10:30～	各20名	毎週月曜日に行っていた「イスでゆるらく体操」を申込制で行います。 ※ご予約は①②どちらか月に1回です。	高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300
③薬剤師さんと話そう!	21日(火) 14:00～	10名	そうごう薬局練馬高野台店の薬剤師より、もの忘れ予防に役立つお話と 脳年齢測定を行います。待ち時間に健康相談もできます。	
④テレビでボーリング	①かめコース 17日(金) 13:00～ 	6名	ゲームを使ってボー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。	
	②うさぎコース 7日(金) 14:30～ 	8名		
⑤カード作り講座	24日(金) 10:30～	8名	テーマ「波で遊ぶパタパタカード作り」 波が動く仕掛けカードを作ります。	
⑥おひさまカフェ ～保育園児と遊ぼう!～	14日(火) 10:30～11:00 ※雨天時は16日(木)に延期	10名	わらべうた練馬高野台保育園から園児がケアカフェに遊びに来てくれます。 一緒に歌ったり、ゲームを楽しみましょう。	



予約不要 イベント

イベント名	実施日時	内容
⑦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。
⑧街かど健康講座	2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。 今月は管理栄養士による『注意点が違います! 「コレステロール・中性脂肪」の食事』です。
⑨白い箱の会	9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。
⑩わくわく絵本	10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。
⑪パンの販売	10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。
⑫焼き菓子・クッキー販売	24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	3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。