

常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 令和8年10月予定表



☀ 営業日時 ☀

月～土 10:00～16:00 (日・祝日・年末年始はお休みです)

～気軽に立ち寄りください(^_^)～



※ 上段:午前 / 下段:午後

☑ カフェタイムは、飲食やおしゃべりなど、ご自由にお過ごし頂く時間です。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				カフェdeボーリング 10:30～11:30 ナンプレ初級 14:00～ ナンプレ中・上級 15:10～	コーラス(申込み開始) 10:30～11:30 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	♡自主活動 健康体操 カフェタイム
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
休み	カラオケ10時～12時 詩吟教室 10:10～11:10 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム	カフェタイム	ゆる×らく体操 11:00～12:00 音楽リハビリ 13:00～14:00 ぬり絵を楽しむ会 14:30～15:30	街かど健康講座 10:30～11:30 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	♡自主活動 健康体操 介護相談・交流カフェ (※当日参加も可能) 14:00～16:00
		カフェタイム	カフェタイム			
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	スポーツの日	カフェタイム	折り紙交流サロン 10:30～11:30	ゆる×らく体操 11:00～12:00	コーラス(申込み開始) 10:30～11:30 創作の会“八重” 10:30～11:30	♡自主活動 健康体操
		生活体操 (ゆったり) 14:00～15:15	カフェタイム	カフェタイム	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	アトリエ青空倶楽部 13:30～14:30
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
休み	カラオケ10時～12時 詩吟教室 10:00～11:00 椅子ヨガ 11:15～12:00 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	青空体操クラブ 10:15～11:00 11:15～12:00 生活体操 (しっかり) 14:00～15:15	講座「プラスチックと 環境問題」 (※当日参加も可能) 10:30～11:30 お薬講座と相談会 ※詳細別紙参照 14:00～15:30	カフェタイム 音楽リハビリ 13:00～14:00	いきいき栄養講座と簡単！ おいしい！シニアごはん 10:00～11:00 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	♡自主活動 健康体操 アトリエ青空倶楽部 13:30～14:30
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
休み	椅子ヨガ 11:15～12:00 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム わくわく絵本 13:30～14:30	カフェタイム	カフェタイム 認知機能 チェックイベント 13:30～15:30	オレンジカフェ みらい青空 11:00～12:00 介護予防・フレイル 予防講座 13:30～15:00	♡自主活動 健康体操 カフェタイム

黄色: 事前申込みイベント / コーラス下半期メンバー、申込み開始します！

黄緑: 予約不要イベント(当日先着順)

♡ 自主活動 健康体操
毎週土曜日午前
一部・二部入れ替え制
申込み先は別です
(詳細は別紙参照)

※10月分の「要申込み」のイベント・講座の申込み開始は、9月18日(金)9:00からとさせていただきます。
(先着順)

★ 街かどケアカフェみらい青空 ★ (みらい青空地域包括支援センター併設)

【住所】 練馬区旭丘2-40-1 みらい青空学園複合施設内1階

【電話】 03-5912-0523

【開館時間】 午前10時～午後4時 【休館日】 日曜日・祝日・年末年始

【アクセス】 <電車> 西武池袋線 江古田駅北口より徒歩5分

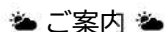
【イベント・講座について】 ※予約方法の詳細は裏面参照

○ 感染症防止や天候、講師の都合により、イベント等は変更・中止になる可能性があります。

○ イベント等の開催中はお席(カフェスペース)が少なくなる場合があります。

○ 持ち物や貴重品の管理はご自身で行ってください。盗難・紛失等の責任は負いかねます。あらかじめご了承ください。

2026年10月 常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 イベント情報



お問合せやご予約のお申込みは、

「みらい青空地域包括支援センター」 ☎ 03-5912-0523 まで

受付時間は、9:00～17:00 です。

10月分の「要申込み」のイベント・講座については、9月18日(金)9:00から

申込み受付開始です。

先着順(ご本人のみ)にて受付。キャンセル待ちをご希望の場合は、お申し出ください。キャンセルが出た場合のみ、開催日前日までに順次ご連絡いたします。
※キャンセルが出なかった場合は、ご連絡致しません。ご了承ください。

10月の主なイベント・講座	実施日時	定員	内容
(当日先着順にて定員まで) 予約不要イベント	カフェdeボーリング	1日 10:30～11:30 ※10月からは、第1木曜日になります	8名 テレビゲームのボーリングです。楽しく身体を動かしましょう！座ったままでもOK。
	囲碁・将棋・麻雀 (開放教室)	2・5・9・16・19・23・26日 13:00～16:00 囲碁8名 将棋4名 麻雀12名	囲碁4セット・将棋2セット・麻雀3セット 人数調整はいたしません、ご自由にお楽しみください。
	折り紙交流サロン (講師の指導はありません)	14日 10:30～11:30	20名 折り紙などを用意してあります。皆さんと一緒に楽しみください！
	わくわく絵本	27日 13:30～14:30	15名 ボランティアさんによる、大人も楽しめる絵本の読み聞かせの会です。どなたでも参加できます。※プログラムは別紙チラシ参照。
	創作の会～八重～ (講師の指導はありません)	16日 10:30～11:30	10名程 四季折々のモチーフを折り紙を使って一緒に作りませんか？おしゃべりやお茶を飲みながら、ゆったり過ごしましょう。
	🎵カラオケ	5日・19日 10:00～12:00	10名 1階児童館の音楽室を利用します。利用についての詳細は下記をご確認ください。

★ 下記 ⑭～⑱は、お一人様、各講座 1 枠のご予約に変更となります、ご了承ください。

(申込みは9月18日から受付開始)	①介護予防・フレイル 予防講座	30日 13:30～15:00	8名	オンライン (zoom) での特別講座です。
	②街かど健康講座	9日 10:30～11:30	10名	今回のテーマ：「骨粗鬆症予防～健骨講座～」管理栄養士さんが、骨粗鬆症の食事と運動についてお話しします！
	③ナンプレ講座	1日 初級 14:00～14:50 中・上級 15:10～16:00	各15名	計算をしないパズルです。解き方を学びます。楽しくおしゃべりしながら解いていきましょう！
	④ぬり絵を楽しむ会	8日 14:30～15:30	10名	講師の方がオリジナルの絵柄を持ってきてくれます。お好みに塗って楽しみましょう！
	⑤アトリエ青空倶楽部	17日・24日 13:30～14:30	各5名程	ボランティアさんと一緒に、刺繍などをして楽しいひと時を過ごしましょう。
	⑥詩吟教室	5日 10:10～11:10 19日 10:00～11:00	各15名	講師による詩吟教室です。漢詩、和歌、俳句などに節をつけて歌う日本の伝統芸能です。
	⑦オレンジカフェ青空 ※当日の参加も可能です！	28日 11:00～12:00	10名程	お茶を飲みながら情報交換や相談ができる場です。イスヨガや体操、脳トレなども行います。
	⑧介護相談・交流カフェ ※当日の参加も可能です！	10日 14:00～16:00	30名	どんな事でもお話しください。話すことで心を軽くしましょう♪看護師さんの「元気でいるための」豆知識も！
	⑨お薬講座と相談会 ※個別相談は要予約 (5名) です！	21日 14:00～15:30	15名 個別相談5名	薬剤師さんによるミニ講座「知って納得！くすり」と薬局と薬剤師」と、お薬や健康についての個別相談会 (先着順) です。
	⑩いきいき栄養講座と簡単！ おいしい！シニアごはん	23日 10:00～11:00	10名	いつまでの元気に過ごすための食事のとり方や、電子レンジで手軽に作れる食事をご紹介します。終了後に個別相談も可能。
	⑪認知機能チェックイベント ※一部・二部入替え制、どちらか選択	29日 一部 13:30～14:30 二部 14:30～15:30	各10名	「認知機能・血管年齢測定会」です。生活習慣を見直すきっかけにもなります！共同：明治安田健康開発財団
	⑫プラスチックと環境問題 ※当日の参加も可能です！	21日 10:30～11:30	15名程	環境問題についての講座です。プラスチックと温暖化の関係など、一緒に考えてみませんか？
	⑬コーラス (下半期メンバー)	毎月第1・第3金曜日 10:30～11:30	メンバー 15名	基本的には上半期に参加されていない方での募集です！10月～3月までの6か月間練習し発表会を行います。
	★⑭椅子ヨガ	19日・26日 11:15～12:00	各10名	講師：chiko氏。主に椅子に座って行いますが、立ち姿勢での動きもあります。フェイスタオルのご持参と、脱ぎ履きしやすい靴でお越しください。
	★⑮生活体操  ボール見本	13日 ゆったりクラス 14:00～15:15 20日 しっかりクラス 14:00～15:15	各10名	ゆったりクラスはフェイスタオルをご持参ください。どちらのクラスもスポンジボールを使用します。直径9cm程のスポンジ製で指先運動にも効果的です。お持ちでない方は当日1,300円で購入することもできます。
	★⑯ゆる×らく体操	8日・15日 11:00～12:00 ※10月からは、第2・第3木曜日になります	各10名	練馬区の体操を中心に、筋トレやストレッチを行います。フェイスタオルをご持参ください。
	★⑰青空体操クラブ ※一部・二部入替え制、どちらか選択	20日 一部 10:15～11:00 二部 11:15～12:00	各10名	理学療法士が、健康を保つ秘訣をお伝えします！体操やストレッチ、筋トレや脳トレなどを行います。飲み物とフェイスタオルをご持参ください。
	★⑱音楽リハビリ	8日・22日 13:00～14:00	各15名	講師の生伴奏と一緒に歌います。脳トレにもなります。

【カラオケとコーラスについて】カラオケとコーラスは、児童館の「音楽室」をお借りして行います。「音楽室」は1階で、土足厳禁です。スリッパ等の貸し出しは行っておりませんので、必要な方は内履きをご持参ください。

★問合せ先：みらい青空地域包括支援センター ☎ 03-5912-0523