

常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 令和8年11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）
～気軽にお立ち寄りください(^^♪～



※ 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	4日	5日	6日	7日
休み	詩吟教室 10:10～11:10	文化の日	カフェタイム	カフェdeボーリング 10:30～11:30	コーラス（申込み終了） 10:30～11:30	♡自主活動 健康体操
	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00		絵はがきを楽しむ会 13:30～15:00	ナンプレ初級 14:00～ ナンプレ中・上級 15:10～	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
休み	カラオケ10時～12時 カフェタイム	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	街かど健康講座 10:30～11:30	♡自主活動 健康体操
	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	生活体操 （ゆったり） 14:00～15:15	暮らしの保健室 江古田 ～みらい青空 13:30～14:30	音楽リハビリ 13:00～14:00 ぬり絵を楽しむ会 14:30～15:30	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
休み	カラオケ10時～12時 詩吟教室 10:10～11:10 椅子ヨガ 11:30～12:15	青空体操クラブ 10:15～11:00 11:15～12:00	カフェタイム	ゆる×らく体操 11:00～12:00	コーラス（申込み終了） 10:30～11:30 創作の会〝八重〟 10:30～11:30	♡自主活動 健康体操
	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	生活体操 （しっかり） 14:00～15:15	カフェタイム	介護予防・フレイル 予防講座 14:30～15:30	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	アトリエ青空倶楽部 13:30～14:30
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
休み	勤労感謝の日	カフェタイム	オレンジカフェ みらい青空 11:00～12:00	カフェタイム	カフェタイム	♡自主活動 健康体操
		わくわく絵本 13:30～14:30	カフェタイム	音楽リハビリ 13:00～14:00	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	アトリエ青空倶楽部 13:30～14:30
29日	30日					
休み	椅子ヨガ 11:15～12:00 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00					

黄色：事前申込みイベント

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）



※コーラス下半期メンバーは、申込み終了しました！

※11月分の「要申込み」のイベント・講座の申込み開始は、10月16日(金)9：00からとさせて頂きます。
（先着順） ☎ 03-5912-0523

★ 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11月　常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 イベント情報

ご案内

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。

11月分の「要申込み」のイベント・講座については、10月16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。

11月の主なイベント・講座		実施日時	定員	内容
予約不要イベント（当日先着順にて定員まで）	カフェdeボーリング	5日　10：30～11：30	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	2・6・9・13・16・20・27・30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 麻雀については、別紙ルールを参照ください。
	折り紙交流サロン （講師の指導はありません）	11日　10：30～11：30	20名	折り紙などを用意してあります。皆さんで一緒にお楽しみください！
	わくわく絵本	24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）	20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。
	暮らしの保健室 江古田 ～みらい青空	11日　13：30～14：30	15名程	どなたでも参加OK！医療と介護の専門職に気軽にお話ください。これ気になる、こう思うなど、おしゃべりしましょう✨
	カラオケ	9日・16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 ⑨～⑬、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。

事前申込みイベント（申込みは10月16日から受付開始）				
	①介護予防・フレイル予防講座	19日　13：30～15：00	8名	オンライン（zoom）で理学療法士が介護予防について、講座や体操を行います。
	②街かど健康講座	13日　10：30～11：30	10名	今回のテーマ：「歯周病の話・災害時のお口のお手入れ」歯科衛生士さんが、歯周病と食事姿勢を整えるストレッチについてお話します！
	③ナンプレ講座	5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	12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。お好きに塗って楽しみましょう！
	⑤アトリエ青空倶楽部	21日・28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	2日　10：10～11：10 16日　10：10～11：10	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！	25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絵はがきを楽しむ会	4日　13：30～15：00	8名	ボランティアさんと一緒に、絵はがきを楽しみましょう♪道具は用意しています、お気軽にご参加ください！
	★⑨椅子ヨガ	16日　11：30～12：15 30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。
	★⑩生活体操 ボール見本	10日 ゆったりクラス 14：00～15：15 17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9㎝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。
	★⑪ゆる×らく体操	12日・19日　11：00～12：00	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。
	★⑫青空体操クラブ ※一部・二部入替え制、どちらか選択	17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。
	★⑬音楽リハビリ	12日・26日　13：00～14：00	各15名	講師の生伴奏で一緒に歌います。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