

常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 令和8年7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 |
| | | | カフェタイム | カフェタイム | コーラス(申込み終了) 10:30～11:30 | ♡自主活動 健康体操 |
| | | | 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 |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 休み | カラオケ10時～11時 詩吟教室 10:10～11:10 | 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 | カフェタイム | カフェタイム | 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 |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 休み | カラオケ10時～11時 椅子ヨガ 11:15～12:00 | カフェタイム | 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 | 生活体操 (ゆったり) 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 | カフェタイム |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 休み | 海の日 | 青空体操クラブ 10:15～11:00 11:15～12:00 | オレンジカフェ みらい青空 11:00～12:00 | ゆる×らく体操 11:00～12:00 | カフェタイム | ♡自主活動 健康体操 |
| | | 生活体操 (しっかり) 14:00～15:15 | 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 |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | |
| 休み | 椅子ヨガ 11:15～12:00 | カフェタイム | カフェタイム | カフェタイム | カフェタイム | |
| | 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00 | わくわく絵本 13:30～14:30 | カフェタイム | カフェタイム | 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)

カラオケ(当日先着順) / コーラス(申込み終了)は、
児童館音楽室で行います

※7月分の「要申込み」のイベント・講座の申込み開始は、6月20日(土)9:00からとさせていただきます。

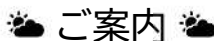
★街かどケアカフェみらい青空★(みらい青空地域包括支援センター併設)

【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を参照ください。
○ 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)がなくなる場合があります、ご了承ください。

2026年7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。

7月分の「要申込み」のイベント・講座については、6月20日(土)9:00から
申込み受付開始です。

先着順(ご本人のみ)にて受付ます。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。

| 7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 <small>(当日先着順にて定員まで)</small> | カフェdeボーリング | 16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 (開放教室) | 3・6・10・13・17・24・27・31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) | 8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 | 28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。 |
| | 🎵カラオケ | 6日・13日 10:00～11:00 | 各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 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。

| | | | | |
|--|--|--|------|--|
| 事前申込みイベント <small>(申込みは6月20日から受付開始)</small> | ①介護予防・フレイル 予防講座 | 16日 14:30～15:30 | 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 | 10日 10:30～11:30 | 10名 | 今回は保健師さんによる「熱中症予防・健診を活かして夏を乗り切る」お話です！ |
| | ③ナンプレ講座 | 2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。初級と中・上級のクラスがあり、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 | 9日 14:30～15:30 | 10名 | 色鉛筆をご用意しています。ナンプレ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アトリ工青空倶楽部 | 25日 13:30～14:30 | 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 | 6日 10:10～11:10 | 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！ | 22日 11:00～12:00 | 10名程 | 地域の方々、認知症の方やその家族が集まり、お茶を飲みながら情報交換や相談ができる場です。体操や脳トレなども行います。 |
| | ⑧絵はがき楽しむ会 | 1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 | 13日・27日 11:15～12:00 | 各10名 | 講師：c h i k o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  <small>ボール見本</small> | 14日 ゆったりクラス 14:00～15:15 21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。 |
| | ★⑪ゆる×らく体操 | 9日・23日 11:00～12:00 | 各10名 | 練馬健康体操普及会の講師が、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 | 21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 | 9日・23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。

建物入口で靴を脱いでお入りください。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。

【ケアカフェ利用にあたって】～皆さまのご協力をお願い致します～

○会場の広さの関係で、人数制限をさせていただくことがあります。

○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。

問合せ先:みらい青空地域包括支援センター ☎ 03-5912-0523