

常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 令和8年9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
		カフェタイム	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
		カフェタイム	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
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
休み	カラオケ10時～12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	生活体操 (ゆったり) 14:00～15:15	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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休み	カラオケ10時～12時 椅子ヨガ 11:15～12:00	青空体操クラブ 10:15～11:00 11:15～12:00	終活スゴロク ～楽膳倶楽部～ 10:15～11:45	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 (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	カフェタイム
20日	21日	22日	23日	24日	★25日	26日
休み	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ゆる×らく体操 11:00～12:00	敬老会 10:30～15:45 ※タイムスケジュール 等、詳細は別紙参照	♡自主活動 健康体操
				音楽リハビリ 13:00～14:00		
27日	28日	29日	30日			
休み	椅子ヨガ 11:15～12:00	カフェタイム	オレンジカフェ みらい青空 11:00～12:00			
	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			

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

※9月分の「要申込み」のイベント・講座の申込み開始は、7月18日(土)9:00からとさせていただきます。

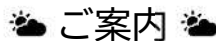
★ 街かどケアカフェみらい青空 ★ (みらい青空地域包括支援センター併設)

【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9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。

9月分の「要申込み」のイベント・講座については、7月18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。

9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	17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)	4・7・11・14・18・28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)	9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	29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	7日・14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 ⑩～⑭ 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7月18日から受付開始)	①介護予防・フレイル 予防講座	17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	11日 10:30～11:30	10名	今回のテーマ：「あなたの骨は健康ですか(骨健康度測定会)・健診結果をいかしていますか？」保健師さんが、骨ウエーブで健康度の測定や健診結果の見方をお伝えします！
	③ナンプレ講座	3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	10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アトリエ青空倶楽部	26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	7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！	30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絵はがきを楽しむ会	2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終活スゴロク ※当日の参加も可能です！	16日 10:15～11:45	10名程	楽膳倶楽部さんの「終活スゴロク」を使って、終活への気づきを得ませんか？ゲーム感覚でおしゃべりしながら行います。
	★⑩椅子ヨガ	14日・28日 11:15～12:00	各10名	講師：c hiko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。
	★⑪生活体操  ボール見本	8日 ゆったりクラス 14:00～15:15 15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。
	★⑫ゆる×らく体操	10日・24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。
	★⑬青空体操クラブ ※一部・二部入替え制、どちらか選択	15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。一部・二部どちらかとなります。
	★⑭音楽リハビリ	10日・24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～

○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