

2026

ケアカフェつつじ便り

令和8年9月18日発行

October

10

月

*予定表は上段が午前、下段が午後です。

※感染症対策、天候や講師の都合等により、イベントは変更・中止になる可能性があります



熱中症特別警戒アラート 発表時は、講座は中止となります。

月	火	水	木	金	土
キーボード生演奏とは？ BGMとして演奏いただいております。 お気軽にお立ち寄りください。 			1 カフェタイム  わくわく絵本 	2 カフェタイム 	3 カフェタイム 
5 カフェタイム  English Action!	6 カフェタイム 	7 カフェタイム 	8 焼き菓子出張販売  カフェタイム 	9 スマホ教室①  カフェタイム 	10 カフェタイム 
12  スポーツの日 (お休み)	13 カフェタイム  つつじお楽しみ会	14 つつじ体操 カフェタイム 	15 カフェタイム  お薬講座・健康相談会	16 おりがみサロン カフェタイム 	17 カフェタイム 
19 カフェタイム 	20 街かど健康講座 カフェタイム 	21 カフェタイム  ナンプレ教室	22 つつじボウリング  キーボード生演奏 (14:00~14:45)	23 スマホ教室②  カフェタイム 	24 カフェタイム 
26 カフェタイム 	27 カフェタイム 	28 つつじ体操 カフェタイム 	29 カフェタイム 	30 カフェタイム  介護・フレイル予防講座	31  カフェタイム 

 第3月曜日は
 将棋ボランティア
 がいます！


～焼き菓子出張販売～

カフェスペース内にて、
 「ほっとすぺーす練馬」の
 焼き菓子の出張販売を行います！
 日時：10/8（木）10時半～12時半
 （予約不要、なくなり次第終了）

●○カラオケ・囲碁・将棋●○

<開放日時>

毎週月曜日・金曜日（祝日はお休み）

カラオケ（会議室9）：10時～13時

（歌唱は12：50まで）

囲碁・将棋（会議室8）：13時～16時

街かどケアカフェつつじ


 【住所】 東京都練馬区貫井1-9-1
 中村橋区民センター 2階

【電話番号】 03 (3577) 8815

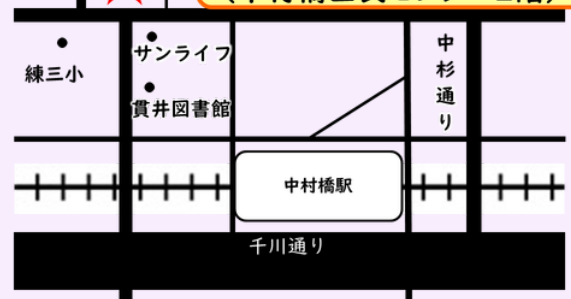
【開館時間】 10:00～16:00

 【休館日】 日曜日・祝日・年末年始
 （12月29日～1月3日）

【アクセス】 電車：西武池袋線 中村橋駅北口 徒歩5分



（ホームページ）

 街かどケアカフェつつじ
 （中村橋区民センター2階）


●○講座詳細・申し込み方法●○

★申込方法：ご来所・お電話にて（☎03-3577-8815）

＊講座が満員の場合、キャンセル待ちの受付は行っておりません。
＊講座開催前日～当日を目安に空き状況のお問合せをお願いします。

＊抽選制のイベント

★抽選予約受付期間：9月18日（金）～9月26日（土）10：00～16：00

★抽選結果通知：9月28日（月）～9月30日（水）落選者のみ連絡致します。



つつじ体操	10/14（水）、10/28（水） ①10:30～11:15 ②11:30～12:15	動画を見ながらストレッチや椅子に座ったままできる体操を行います。みんなで楽しく運動しましょう！ 講師：包括職員 定員：各回8名
おりがみサロン	10/16（金） 10:00～11:30	つつじボランティアと一緒に折り紙で作品を作ります。 今月の作品：ダリア 定員：12名

＊事前申込みのイベント(先着順) ★受付開始：9月18日10時～（一部除く）

English Action！	10/5（月） 14:30～15:00	軽く体を動かしながら、楽しく英語にふれましょう！ 内容：挨拶、自己紹介、季節の話題など 定員：8名
お薬講座・健康相談会 (2部制です)	10/15（木） (①相談会) (13:00～14:00) ②講座 14:00～14:30	①お薬・健康相談会（個別相談） 定員：5名 ②服薬管理やお薬に関する講座 定員：15名 ※①、②それぞれ申込が必要です。 講師：薬剤師（練馬区薬剤師会） 会場：会議室4・5 ※詳細は別紙チラシ参照
街かど健康講座	10/20（火） 10:30～11:30	管理栄養士や歯科衛生士・保健師による健康講座です。 テーマ：骨粗鬆症予防～健骨講座（管理栄養士） 定員：12名
ナンプレ教室	10/21（水） 初級 14:00～14:50 中上級 15:10～16:00	計算をしないパズルです。初級はルール説明あり、中上級は無しです。解説を聞きながらみんなで楽しく解きましょう。 講師：ボランティア講師 定員：各回20名 今月から会場は、会議室5です！
介護予防・フレイル予防講座 (オンライン)	10/30（金） 13:30～15:00	理学療法士による介護予防・フレイル予防に役立つ知識と運動方法が学べる健康維持のための講座です。 テーマ：人生100年時代！～今から始める身体づくりへの投資～ 定員：8名 ※申し込みは10月1日（木）10時からです。

＊当日先着順のイベント（事前予約不要） ※スマホ教室の申込・詳細については別紙チラシ参照

わくわく絵本	10/1（木） 14:00～15:00	ボランティアによる、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。定員：15名
つつじ お楽しみ会 by湯ちゃぶの会	10/13（火） 14:00～15:15	毎月楽しいことがいっぱい♪10月の前半は手作り紙芝居と手品です。後半はさわやかハーモニーさんと歌いましょう！ 定員：30名 会場：会議室9
つつじ ボウリング	10/22（木） 10:30～12:00	テレビゲームでボウリングを行います。ゲームを通じて参加者同士で交流しながら、楽しく身体を動かしましょう！ 定員：12名