

2026

ケアカフェつつじ便り

令和7年12月20日発行

January 

1 月

※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

※予定表は上段が午前、下段が午後です。

月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元旦	2	3
12月28日（日）～ 1月4日（日）まで お休みです。 <div> 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。  </div>					
5 カフェタイム 	6 カフェタイム 	7 カフェタイム 	8 キーボード生演奏♪ (11時～12時) カフェタイム 	9 スマホ教室①  介護家族会 いきまる	10 カフェタイム 
12 お休み (成人の日)	13 カフェタイム  つつじお楽しみ 会	14 つつじ体操教室 カフェタイム 	15 カフェタイム  介護・フレイル 予防講座	16 カフェタイム  オレンジカフェ ゆとりろ	17 カフェタイム 
19 e-ボウリング 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 カフェタイム 	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 つつじ体操教室 カフェタイム 	29 カフェタイム 	30 カフェタイム 	31 カフェタイム 

●○カラオケ・囲碁・将棋●○

カラオケ・囲碁・将棋の会議室開放をしています。

<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

<注意事項>

- ・時間前の入室や場所取りはできません。
- ・囲碁・将棋は2名揃ってから入室してください。
- ※安全に配慮し見守り目的でのカメラを設置しております。ご了承ください。

スマホ教室は、1月、2月に4回連続で開催する講座です。

（詳細は、別紙チラシ参照）

その他の講座の詳細・申し込み方法は裏面をご確認ください。

～カフェ利用者へのお願い～

講座開催中はカフェスペースが
少なくなります。利用者内で譲り合ってのご利用に、
ご協力をお願いいたします。

【お問合せ】

中村橋地域包括支援センター ☎03-3577-8815

●○講座詳細・申し込み方法●○

★申込方法：ご来所・お電話（☎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：12月20日（土）～12月24日（水）10:00～16:00

★抽選結果通知：12月25日（木）～12月27日（土）当選者のみ連絡致します。

つつじ体操教室 ※第2・第4 水曜日	1/14（水）1/28（水） ①10:30～11:15 ②11:30～12:15	介護予防体操で一緒に楽しく運動しましょう。 講師：包括職員 定員：各回8名
--------------------------	--	--

※事前申込みのイベント(先着順) ★受付開始：12月20日10時～（一部除く）

介護家族の会 貫井いきまる	1/9（金） 14:00～15:00	家族の介護をする人が集まって、安心できる雰囲気の中で、 悩みや不安を話すことができる場です。 会場：会議室2
介護予防・フレ イル予防講座 （オンライン）	1/15（木） 14:30～15:30	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。 1月のテーマ：歩行時の転倒予防 定員：8名
街かど健康講座	1/20（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。 1月のテーマ：生活習慣病「高血圧・糖尿病」予防の食事 （管理栄養士）※申し込みは1月5日（月）からです。
ナンプレ教室	1/21（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15名

※当日先着順のイベント（事前予約不要）

つつじ お楽しみ会 by湯ちゃぶの会	1/13（火） 14:00～15:15	毎月楽しいことがいっぱい♪ 1月は遊芸会さんによる南京玉すだれです。恒例の歌声交流コ ーナーでは、季節の歌を中心に唱歌や懐かしのメロディーをた っぷりと。 定員：30名 会場：会議室1～3
オレンジカフェ ゆとりろ	1/16（金） 14:00～15:00	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。 定員：20名 会場：会議室1・2
e-ボウリング	1/19（月） 10:30～12:00	e-ボウリングを通じて交流しながら、身体を動かしましょう！ 定員：12名

中村橋地域包括支援センター

【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】 午前10時～午後4時

【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 中村橋駅北口から徒歩5分



（ホームページ）

