

2026

ケアカフェつつじ便り

令和7年12月20日発行
January

1

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

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。					
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）



*抽選制のイベント

*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)

街かどケアカフェつつじ
(中村橋区民センター2階)

