

2026

## ケアカフェつつじ便り

令和8年1月20日発行

2

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
2 カフェタイム☕	3 カフェタイム☕	4 カフェタイム☕	5 カフェタイム☕	6 カフェタイム☕	7 カフェタイム☕
9 カフェタイム☕	10 カフェタイム☕ つつじ お楽しみ会	11 建国記念日 (お休み)	12 カフェタイム☕	13 スマホ教室③📱 介護家族会 いきまる	14 カフェタイム☕
16 e-ボウリング カフェタイム☕	17 街かど健康講座 カフェタイム☕	18 カフェタイム☕ 交通安全講話 ナンプレ教室	19 カフェタイム☕ 介護・フレイル 予防講座	20 カフェタイム☕ オレンジカフェ ゆとりろ	21 カフェタイム☕
23 天皇誕生日 (お休み)	24 カフェタイム☕	25 つつじ体操教室 カフェタイム☕	26 カフェタイム☕ 介護相談・ 交流カフェ☕	27 スマホ教室④📱 カフェタイム☕	28 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。

&lt;開放日時&gt;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

## &lt;注意事項&gt;

- ・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。



## ★警察による交通安全講話★

練馬警察署より、日常生活での交通事故防止についてお話しいただきます。

日時:2/18(水)13時半～14時

※ナンプレ教室開催前

場所:街かどケアカフェつつじ内

事前予約不要。どなたでもご参加可能です。

スマホ教室は、4回連続の講座で、  
申込は既に終了しております。

※当日参加を希望される場合は、注意事項もあるため事前に職員へお声かけください。

その他の講座の詳細・申し込み方法は裏面や講座チラシをご確認ください。

## ～お問い合わせ～

中村橋地域包括支援センター ☎03-3577-8815

～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、  
ご協力をあ願いいたします。

# ●○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。  
**★抽選予約受付期間：**2月20日（金）～2月25日（水）10:00～16:00  
**★抽選結果通知：**2月26日（木）～2月28日（土）落選者のみ連絡致します。



つつじ体操教室	2/25（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 ※2/11（水）は祝日のためお休みです。
---------	---	--

**\*事前申込みのイベント(先着順)** ★受付開始：2月20日10時～（一部除く）

介護予防・フレイル予防講座 (オンライン)	2/19（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。 2月のテーマ：脳卒中の予防 定員：8名 ※申し込みは2月2日（月）からです。
街かど健康講座	2/17（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。 2月のテーマ：「唾液力」アップ 歯科定期検診のすすめ（歯科衛生士） 定員：12名
ナンプレ教室	2/18（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
介護予防・相談 交流カフェ	2/26（水） 14:00～16:00	現在の介護に関するお悩みや、これから介護への不安などについてみんなでお話しできる場所です。 対象：介護に関して不安、お悩みのある方（どなたでも） 定員：30名 会場：会議室4・5

**\*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	2/10（火） 14:00～15:15	2月のテーマ：中村橋地域包括支援センターについて知ろう！ 後半は毎月恒例の歌声交流コーナー。季節の歌を中心に唱歌や懐かしのメロディーをみんなで楽しく歌おう♪ 定員：30名 会場：会議室1～3
オレンジカフェ ゆとりろ	2/20（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	2/16（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)

