

2026

ケアカフェつつじ便り

令和8年2月20日発行

3月

March

※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
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  折り紙教室
9 カフェタイム☕	10 カフェタイム☕ つつじ お楽しみ会	11 つつじ体操教室 消費生活講座 カフェタイム☕	12 カフェタイム☕	13 カフェタイム☕ 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☕ ナンプレ教室	19 カフェタイム☕ 介護・フレイル 予防講座	20 春分の日 (お休み)	21 カフェタイム☕
23 カフェタイム☕	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☕ キーボード生演奏♪ (13:00~13:45)	27 カフェタイム☕	28 カフェタイム☕
30 カフェタイム☕	31 カフェタイム☕ ハッピー エンディング	📢 3月の 「オレンジカフェ ゆとりろ」は お休みです。 (祝日のため)		🎹 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。	

★消費生活講座★

練馬区消費生活センターの相談員より、最新の消費生活被害の状況と対策についてお話しいただきます。

日時:3/11(水)12時半~13時
(つつじ体操終了後)

場所:街かどケアカフェつつじ

・定員:15名 事前申込、先着順



★ハッピーエンディング★

カードゲームをしながら、老後のリスクについて、楽しく考えてみませんか？

日時:3/31(火) 13:30~15:30

場所:サンライフ練馬3階 研修室1

定員:12名 事前申込、先着順

●○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

【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：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。

折り紙教室	3/7 (土) 10:30～12:30	折り紙で作る立体のバラに挑戦してみませんか？ 講師：ボランティア講師 定員：10名
つつじ体操教室	3/11 (水)、3/25 (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

✳️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)

街かど健康講座	3/17 (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。 3月のテーマ：1年間のまとめ・健康のエッセンス (保健師) 定員：12名
ナンプレ教室	3/18 (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・フレイル予防講座 (オンライン)	3/19 (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。 3月のテーマ：内部疾患・身体症状予防のまとめ 定員：8名 ※申し込みは3月2日(月)からです。

✳️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	3/10 (火) 14:00～15:15	毎月楽しいことがいっぱい♪ 3月は大泉落語研究会による落語です。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。 定員：30名 会場：会議室1～3
e-ボウリング	3/16 (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

* 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。

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) (ホームページ)

【アクセス】

<電車> 西武池袋線 中村橋駅北口から徒歩5分

