

2026

ケアカフェつつじ便り

令和8年6月20日発行



7

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
* 講座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ください。		1 カフェタイム ☕	2 カフェタイム ☕ わくわく絵本 📖	3 カフェタイム ☕	4 カフェタイム ☕
6 カフェタイム ☕ English Action!	7 街かど健康講座 カフェタイム ☕	8 つつじ体操 カフェタイム ☕	9 焼き菓子出張販売 🍪 カフェタイム ☕	10 カフェタイム ☕	11 カフェタイム ☕
13 カフェタイム ☕	14 カフェタイム ☕ つつじお楽しみ会	15 カフェタイム ☕ ナンプレ教室	16 カフェタイム ☕	17 おりがみサロン オレンジカフェ ゆとりろ	18 カフェタイム ☕
20 海の日 (お休み)	21 カフェタイム ☕	22 つつじ体操 カフェタイム ☕	23 カフェタイム ☕	24 カフェタイム ☕	25 カフェタイム ☕
27 カフェタイム ☕	28 つつじボウリング 🎳 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 ☕ 特別イベント	31日13時~16時 学童クラブとの交流イベント開催のため カフェスペースが少なくなります。

📣 ~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：7/9（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時50分まで）

囲碁・将棋（会議室8）：13時～16時

今月は第4月曜日に将棋ボランティアがいます！

街かどケアカフェつつじ

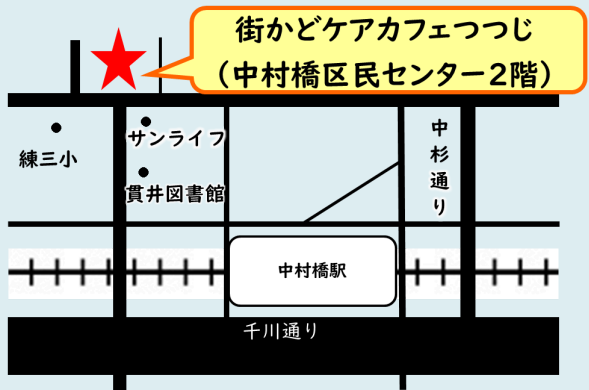
【住所】 東京都練馬区貫井1-9-1
中村橋区民センター 2階

【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) (ホームページ)

【アクセス】 電車：西武池袋線 中村橋駅北口 徒歩5分



●○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。



⚠️ **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。

✳️抽選制のイベント

★抽選予約受付期間：6月20日（土）～6月25日（木）10:00～16:00

★抽選結果通知：6月26日（金）～6月29日（月）落選者のみ連絡致します。

つつじ体操	7/8（水）、7/22（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できる体操を行います。みんな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
おりがみサロン	7/17（金） 10:00～11:30	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：ハスの花（講座チラシ参照） 定員：10名

✳️事前申込みのイベント(先着順) ★受付開始：6月20日10時～

街かど健康講座	7/7（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：注意点が違います！「コレステロール・中性脂肪」の食事（管理栄養士） 定員：12名
ナンプレ教室	7/15（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）

わくわく絵本	7/2（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	7/14（火） 14:00～15:15	毎月楽しいことがいっぱい♪7月は音読がテーマです。 恒例の歌声交流コーナーでは季節の唱歌や懐かしのメロディーをたっぷり。定員：30名 ※会場は会議室9です！
オレンジカフェ ゆとりろ	7/17（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
つつじ ボウリング	7/28（火） 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

※「English Action!」は前月講座開催日（6/1）より翌月分の申込を開始しており、すでに満員となっています。講座詳細、空き状況についてはお問合せください。