2026 11月 ケアカフェつつじ便り

令和8年10月20日発行

November

＊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 English Action!	3 文化の日（お休み）	4 カフェタイム	5 カフェタイム わくわく絵本	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 つつじ体操 カフェタイム	12 カフェタイム	13 スマホ教室③ カフェタイム	14 カフェタイム
16 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 おりがみサロン カフェタイム	21 カフェタイム
23 勤労感謝の日（お休み）	24 カフェタイム	25 つつじ体操 カフェタイム	26 つつじボウリング キーボード生演奏♪（14:00～14:45）	27 スマホ教室④ カフェタイム	28 カフェタイム 介護相談・交流カフェ
30 カフェタイム 終活ボードゲーム					

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。



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。

第1月曜日は将棋ボランティアがいます！

介護相談・交流カフェ
（認知症サポートセンターねりま　主催）

テーマ：認知症ケア専門士が教える
～いつまでも元気でいるための豆知識～
講師：看護師・機能訓練士
日時：11/28（土）14時～16時
会場：貫井地域集会所　会議室1・2
定員：30名（先着順）

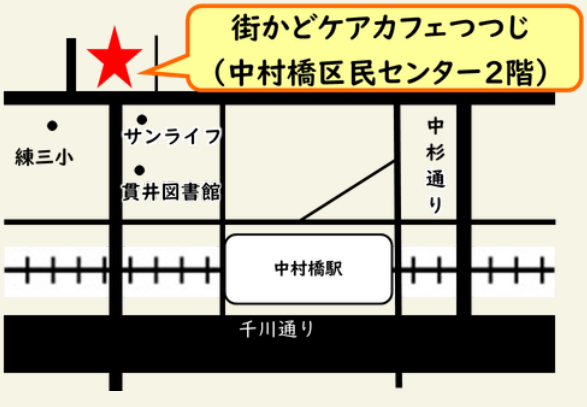
●○カラオケ・囲碁・将棋●○

＜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

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）
【アクセス】電車：西武池袋線 中村橋駅北口　徒歩5分

（ホームページ）



●〇講座詳細・申し込み方法●〇

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

★抽選結果通知：１０月２６日（月）～ １０月２８日（水）　落選者のみ連絡致します。

つつじ体操	11/11（水）、11/25（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きる体操を行います。みんなで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	11/20（金） 10:00～11:30	つつじ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：小鳥 定員：１２名

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

English Action！	11/2（月） 14:30～15:00	軽く体を動かしながら、楽しく英語にふれましょう！ 内容：挨拶、ジェスチャー、自己紹介、食べ物など 定員：８名
街かど健康講座	11/17（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。 テーマ：歯周病の話・災害時のお口のお手入れ （歯科衛生士）　定員：１２名
ナンプレ教室 (前月講座日から翌月分申込受付開始)	11/18（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２０名 会場が「貫井地域集会所会議室５」に変わりました！
介護予防・フレイル予防講座（オンライン）	11/19（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。 テーマ：【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係 定員：８名 ※申し込みは１１月２日（月）１０時からです。
終活ボードゲーム	11/30（月） 14:00～15:30	すごろくゲームを通して、楽しく終活についての知識を得ることができます。楽しみながら、終活のギモンを解決！ 講師：終活ボードゲームマイスター（楽膳倶楽部） 定員：１０名

❊当日先着順のイベント（事前予約不要）

わくわく絵本	11/5（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	11/10（火） 14:00～15:15	毎月楽しいことがいっぱい♪１１月は落語です。 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と。 定員：３０名　会場：会議室９
つつじボウリング	11/26（木） 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