

# 街かどケアカフェつつじ便り 11月号



◆気象状況や講師の都合により講座が中止となることがございます。  
つつじカフェ営業時間：10時～16時

令和2年10月20日 第38号

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
休み	いきいき体操 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45	休み	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム
	☆カフェタイム		はじめてのナンプレ ①13:30～14:15 ナンプレ中・上級編 ②14:45～15:30	交通安全教室 14:00～15:00	脳トレ講座 14:00～15:00	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
休み	どこでも体操 ① 9:50～10:35 ②10:55～11:40	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	小物づくり 10:30～11:30	☆カフェタイム
	☆カフェタイム	頭の体操 14:00～15:00			☆カフェタイム	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
休み	いきいき体操 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45	口腔講座 10:30～11:30	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム
	☆カフェタイム	☆カフェタイム	おりがみサロン ①13:20～14:00 ②14:20～15:00			
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
休み	休み	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム
			ナンプレ講座 ①13:30～14:15 ②14:45～15:30		オレンジカフェ 14:00～15:00	
29日	30日	☆カフェタイム とは お茶やコーヒーを飲む など自由に 過ごせる時間です。		◎11月のパン販売日程 18日(水) 15:00～ *売り切れしだい終了となります。		
休み	どこでも体操 ① 9:50～10:35 ②10:55～11:40					
	☆カフェタイム					

☆☆講座の詳細は街かどケアカフェつつじに掲示してあるポスターをご覧ください☆☆  
◆講座開始30分前より準備のため一部カフェスペースが使用できなくなります。あらかじめご了承ください◆

街かどケアカフェつつじ

- 誰もが気軽に立ち寄り、交流できる憩いの場です。
- どなたでも気軽に利用でき、講座等にも参加できます。
- 日常生活や介護保険など様々な相談ができます。

# 街かどケアカフェ つつじ 11月号

★開催告知★ 費用がかかれていないものはすべて**無料**です。

全て**事前予約制**。ご来所かお電話でお申し込みください。

◆筆記用具はご持参ください。



★印の講座は抽選です。受付:10/20~10/27 結果通知:10/28~

※定員に満たない場合は随時受付いたしますので、お問い合わせください。

講座のお申込みは

10月20日(火)~

## ★いきいき体操 (定員各12名)

日時: 11月2・16日(月)

①10時00分~10時45分

②11時00分~11時45分

講師: 健康普及員

持ち物: タオル・飲み物

内容: 健康いきいき体操で  
楽しく運動しましょう。



## はじめてのナンプレ教室

(定員10名)

日時: 11月4日(水)

13時30分~14時15分

講師: 平沼 信介氏

内容: ナンプレ初心者の方大歓迎!  
基本からしっかり!詳しく  
ルールを説明してくれます。



## ナンプレ講座~中・上級編~

(定員10名)

日時: 11月4日(水)

14時45分~15時30分



## 交通安全講座 (当日先着15名)

日時: 11月5日(木)

14時00分~15時00分

内容: 練馬警察署の方に  
交通安全について  
お話していただきます。



## 脳トレ講座 (定員10名)

日時: 11月6日(金)

14時00分~15時00分

講師: 中村敬老館職員

内容: 計算問題や記憶クイズなど  
多彩な問題を用意しています。



## ★どこでも体操 (定員各12名)

日時: 11月9日、30日(月)

① 9時50分~10時35分

②10時55分~11時40分

講師: 中西 彰彦氏(柔道整復師)

内容: 頭痛・肩こり・腰痛などの  
解消に効果的な、場所を  
問わず『どこでも』できる  
体操を行います。



今月は第3火曜日!

## 口腔講座 (定員10名)

日時: 11月17日(火)

10時30分~11時30分

講師: 清水 美歩氏(歯科衛生士)

内容: 気になる口臭のお話



## ★小物づくり (定員10名) 「クリスマスのスノードーム」

日時: 11月13日(金)

参加費: 100円

10時30分~11時30分 持ち物: 瓶を持ち帰る袋やタオルなど

内容: ガラスの小びんに小さな人形と透明な液体を入れ、雪景色を作ります。



## 頭の体操 (定員12名)

日時: 11月10日(火)

14時00分~15時00分

講師: 湯ちゃぶの会

持ち物: タオル

内容: 歌や体操をしながら  
脳を鍛えましょう。



## おりがみサロン (定員各10名)

日時: 11月18日(水)

①13時20分~14時00分

②14時20分~15時00分

持ち物: 練習用折り紙

内容: 『ハートのリボン』  
をおります。



## ★一歩進んだナンプレ講座

日時: 11月25日(水)

①13時30分~14時15分

②14時45分~15時30分

(定員各10名)

講師: 平沼 信介氏

内容: 1~9の数字を使ったパズルゲーム。

※ルールの説明はありません。



従来の「ナンプレ講座」と同レベルです!

## オレンジカフェ (定員12名)

日時: 11月27日(金)

14時00分~15時00分

内容: 認知症サポーター養成講座

です。受講後にオレンジ

リングを差し上げます。



★定員を超えた講座につきましては、  
前回参加されていない方を優先させてい  
ただく場合があります。

★必ず**マスク**を着用してお越しください。

★体調が優れないときは参加を  
お控えいただき、可能でしたら

欠席のご連絡をお願いします。



どなたでもお気軽に**健康相談**ができます♪

下記の時間には**保健師**がおりますので、ぜひ

お越しください★【1人30分程度】※**予約優先**

11月10日、17日、24日(すべて火曜日)

★時間: 10:00~12:00

13:30~15:00



◆気象状況や講師の都合により講座が中止となることがございます。

〒176-0021 東京都練馬区貫井1-9-1  
中村橋区民センター 2階  
(中村橋地域包括支援センター)  
電話: 03(3577)8815 FAX: 03(3577)8838



アドレス: nakmurabashi-houkatu@foryou.or.jp  
ホームページ: <http://naka-hou.foryou.or.jp>  
【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)  
【来館方法】  
《電車》西武池袋線 中村橋駅北口から徒歩5分

## 街かどケアカフェつつじ

(中村橋区民センター2階)

