街かどケアカフェつつじ便り 6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。
＊／印の講座は今回募集を行いません。　令和３年5月20日 第43号

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	キーボード生演奏とは？ BGMとして演奏していただいております。お気軽にお立ち寄りください。	1日	2日	3日	4日	5日
休み		口腔講座 10:30～11:30 ☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆終日カフェタイム キーボード生演奏 11:30～12:30	☆カフェタイム 脳トレ講座 14:00～15:00	☆カフェタイム
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
休み	いきいき体操教室 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45 ☆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 ナンプレ 中･上級編 ①13:30～14:15 ②14:45～15:30	☆カフェタイム	小物つくり 10:30～11:30 ☆カフェタイム	☆カフェタイム
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休み	つつじ健康体操 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45 交流カフェ 13:00～15:00	栄養講座 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45 ☆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	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
休み	いきいき体操教室 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45 ☆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 一歩進んだナンプレ ②14:45～15:30	☆カフェタイム	☆カフェタイム オレンジカフェ 14:00～15:00 活動室３	☆カフェタイム
27日	28日	29日	30日			
休み	つつじ健康体操 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45 ☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム			

☆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。**※コーヒーの販売はお休みです。**

◎6月のパン販売は
16日（水）15：00～
＊売り切れしだい 終了となります。

☆☆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れ、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 6月号

お申込みはご来所・お電話で
5月20日(木)10時～

★全て**事前予約制**。費用の記載がないものはすべて**無料**です。

今回は 一部の講座のみ、募集を行います。
（すべて先着順になります。）

口腔講座（定員10名）
日時：6月1日（火）
10時30分～11時30分
講師：歯科衛生士
内容：「誤嚥性肺炎」を防ぐお口のお手入れ

栄養講座（定員各８名）
日時：6月15日（火）
①10時00分～10時45分
②11時00分～11時45分
講師：管理栄養士
内容：気になる！コレステロール・中性脂肪の話。

①はじめてのナンプレ教室
②一歩進んだナンプレ教室
（定員各１０名）
＊今回は若干名を募集！！

日時：6月23日（水）
①13時30分～14時15分
②14時45分～15時30分
講師：ボランティア講師
内容：①★は、ナンプレ初心者の方大歓迎。ルールの説明から基本をしっかりと詳しく！！

②★★は、少し問題を解き慣れてきた方向け。
※ルールの説明はありません。

いきいき体操教室（定員各12名）
日時：6月7日・21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。

6/1(火)～受付開始！

交流カフェ（定員10名）
日時：6月14日（月）
13時00分～15時00分
講師：介護情報誌編集長
内容：終のすみ家をどう考える？

つつじ健康体操（定員各12名）
日時：6月14・28日（月）
①10時00分～10時45分
②11時00分～11時45分
講師：理学療法士 ほか
持ち物：タオル・飲み物
内容：椅子に座ってできる体操を色々な講師の方に教えていただきます。
健康長寿のカギは筋肉をつけること！みんなで楽しく体を動かしましょう。

オレンジカフェ（定員１２名）
日時：6月25日（金）
14時00分～15時00分
内容：どなたでも参加できます。認知症や介護についてのお話をしませんか？オレンジリングをお持ちの方、ぜひご参加ください。

今回は募集を行いません！！

- ✿**脳トレ講座** 6月4日（金）
- ✿**頭の体操** 6月8日（火）
- ✿**ナンプレ教室～中・上級編～** 6月9日（水）
- ✿**小物つくり** 6月11日（金）
- ✿**おりがみサロン** 6月16日（水）

5月分を振替いたします。

◆新型コロナウイルス感染症に対する練馬区の方針、
気象状況や講師の都合等により、講座が中止となることがございます。

どなたでもお気軽に健康相談ができます♪※予約優先
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✿
6月3日・17日（木）9時～11時【1人30分程度】

★マスクの着用をお願いします。
★入口で検温、手指の消毒
★体調が優れないときは参加をお控えください。
＊できれば欠席の連絡をお願いします。

〒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：nakamurabashi-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）