

街かどケアカフェつつじ便り 6月号



◆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。 令和4年5月20日 第55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
休み		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。	☆カフェタイム ナンプレ 中・上級編 ①13:30～14:15 ②14:45～15:30	☆終日カフェタイム キーボード生演奏 11:00～12:00 	☆カフェタイム 脳トレ講座 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15	☆カフェタイム
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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	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 	小物づくり 10:30～11:30 ☆カフェタイム	☆カフェタイム
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
休み	つつじ健康体操 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45 交流カフェ 13:30～15:30	☆カフェタイム つつじお楽しみ会 14:00～15:15 【活動室2】	☆カフェタイム おりがみサロン ①13:20～14:10 ②14:30～15:20	☆カフェタイム 	つつじ音読会 10:30～11:30 ☆カフェタイム	☆カフェタイム
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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	栄養講座 10:30～11:15 ☆カフェタイム	☆カフェタイム はじめてのナンプレ ③13:30～14:15 一歩進んだナンプレ ④14:45～15:30	☆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
26日	27日	28日	29日	30日	☆カフェタイム お茶やコーヒーを飲むなど自由に過ごせる時間です。 ☆6月のパン販売は 15日(水) 15:20～ *売り切れしだい 終了	
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 頭の体操教室 14:00～15:00	☆カフェタイム 	☆カフェタイム 		

☆☆講座の詳細につきましては、お気軽に職員にお尋ねください☆☆
 ◆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
ってどんな場所なの？



- ・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 6月号

お申込みはご来所・お電話で
5月20日(金) 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。

☆印の講座は抽選です。●受付：**5/20(金)～5/25(水)**



当選者のみ

●結果通知：**5/27(金)～5/31(火)**

※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。

★抽選時、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。

*** 今回から講座のお申し込み方法が変わります。
くわしくは別紙をごらんください。**

①②ナンプレ教室～中・上級編～

③はじめてのナンプレ教室

④一歩進んだナンプレ教室

(定員各10名)

日時：①**26月1日(水)**

①13時30分～14時15分

②14時45分～15時30分

③**46月22日(水)**

③13時30分～14時15分

④14時45分～15時30分

講師：ボランティア講師

内容：③は、ナンプレ初心者の方
大歓迎！ルールの説明から。

④は、少し問題を解き慣れて
きた方向け。

つつじ健康体操 (定員各12名)

日時：6月13・27日(月)

①10時00分～10時45分

②11時00分～11時45分

講師：訪問看護ステーション職員

持ち物：タオル・飲み物

☆つつじ音読会 (定員12名)

日時：6月17日(金)

10時30分～11時30分

担当：ケアカフェ職員

詩歌や小説の一部など、
皆さんと一緒に声に出して
味わってみませんか。

★**マスクの着用**をお願いします。

★入口で検温、手指の消毒をお願
いします。

★体調が優れないときは
参加をお控えください。

*キャンセル等のご連絡はできる
だけ早めをお願いします。

脳トレ講座 (定員10名)

日時：6月3日(金)

①13時30分～14時15分

②14時30分～15時15分

講師：地域包括支援センター職員

*ご好評につき、今年度より
2コマになりました♪

口腔講座 (定員10名)

日時：6月7日(火)

10時30分～11時30分

講師：歯科衛生士

内容：「誤嚥性肺炎」を予防しよう

つつじお楽しみ会

(定員18名)

日時：6月14日(火)

14時00分～15時15分

持ち物：飲み物、タオル

内容：ストレッチ体操や音楽レク
など楽しいことがいっぱい。

栄養講座 (定員10名)

日時：6月21日(火)

10時30分～11時15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

頭の体操教室 (定員12名)

日時：6月28日(火)

14時00分～15時00分

講師：湯ちゃんぶの会

持ち物：飲み物、タオル

内容：みんなで楽しく身体を
動かしながら脳を鍛えま
しょう。

☆いきいき体操教室 (定員各12名)

日時：6月6・20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
皆さん楽しく運動しましょう。

☆小物づくり (定員10名)

「張り子のリスさん」

日時：6月10日(金)

10時30分～11時30分

講師：デイサービス職員

参加費：100円 持ち物：はさみ

☆おいがみサロン (定員各10名)

「ハナミズキ」

日時：6月15日(水)

①13時20分～14時10分

②14時30分～15時20分

持ち物：練習用折り紙・はさみ

オレンジカフェ (定員12名)

日時：6月24日(金)

14時00分～15時00分

内容：認知症のかたの支援について
関心のある方々が集まり、
情報交換などを行っています。

保健師による健康相談♪

6月2日(木)

10時～12時

【1人30分程度】※予約優先

〒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)

