



街かどケアカフェ いちょう 9月予定



街かどケアカフェで楽しいリラックスタイムを！



日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
am 休	麻雀・囲碁・将棋	整体体操	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	絵本読み語り	カフェタイム
pm	カフェタイム	カラオケ	カフェタイム	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
7	8	9	10	11	12	13
am 休	麻雀・囲碁・将棋	カフェタイム	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	カフェタイム	カフェタイム
pm	テレビゲームで ボウリング	カラオケ	カフェタイム	自宅でできる！ かんたん健康 マッサージ講座	麻雀・囲碁・将棋	
14	15	16	17	18	19	20
am 休	休	カフェタイム	ゆるらく体操 お口の体操 11:15~ 交通安全の話	カラオケ	オレンジカフェ	カフェタイム
pm		カラオケ	カフェタイム	PTが伝える！ 介護予防・フレイル 予防講座！	麻雀・囲碁・将棋	
21	22	23	24	25	26	27
am 休	歌声いちょう	休	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	かんたん 小物作りの会	カフェタイム
pm	カフェタイム		カフェタイム	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
28	29	30	 誰でもいつでも 出入り自由です！ コーヒーは100円、 他のドリンクは 無料です。 			
am 休	麻雀・囲碁・将棋	脳トレ				
pm	カフェタイム	カラオケ				

☆お問い合わせ先： 高野台西地域包括支援センター
☎03-6913-1515 (高野台5-24-1)



街かどケアカフェいちょう イベント表



まだまだ暑い日が続きそうですね。ぜひケアカフェいちょうに来て涼んでください。

とはいえ、長い夏の後で、身体は疲れています。身体を冷やし過ぎないよう、時には暖かい物を食べて飲んで、いたわりましょう。（引き続き熱中症警戒アラート発令時はイベントや講座が中止になることがあります。）

さて、包括とカフェのホームページが出来ました。「高野台西地域包括支援センター安心会グループ」からご覧になれます。カフェのスケジュールも掲載しています。

イベント名	実施日時	内容
ゆるらく体操 お口の体操	毎週水曜日 ①10:00~10:30②10:40~11:10 10:00にくじ引きで①②に分けます。	誰でも気軽に取り組める体操です。合わせて、いつまでも美味しくお口から食事をするための運動をします。継続は力なり、フレイル予防に毎週続けましょう。
整体体操	9月2日（火） 10:00~11:00 定員15名（抽選）	体をほぐし、血の巡りを良くして体をリセット！不調を改善して健康的な生活を目指しましょう。
絵本読み語り	9月5日（金） 10:30~11:00	大人のための本の読み語り会です。物語の世界に浸ってみませんか。
テレビゲームで ボウリング	9月8日（月） 13:30~15:00	任天堂スイッチを使ってボウリングを楽しみましょう。
自宅でできる！ かんたん健康 マッサージ体験会！！	9月11日（木） 14:00~15:00 要予約先着10名	マッサージ師が自宅で出来るマッサージ法や体のほぐし方、血行促進法を教えてください。無料マッサージ体験の時間もあります。
警察による 交通安全のお話し	9月17日（水） 11:15~12:00	警察から交通安全のお話しです。安心・安全な毎日の為の役立つお話しを聞いてみましょう。
P Tが伝える！ 介護予防・フレイル予防 講座！	9月18日（木） 14:30~15:30 （毎月第3木曜日）	はつらつセンターで実施するフレイル予防の講座をオンラインで同時視聴します。運動実技もあります。
オレンジカフェ	9月19日（金） 10:30~12:00 要予約先着10名	物忘れの心配のある方や地域の方々、一緒にゲームや体操を楽しみましょう。終活等の役に立つお話もあります。
歌声いちょう	9月22日（月） 10:00~10:45	音楽を通して楽しい時間を過ごしましょう。生伴奏と一緒に歌を歌ってみませんか。
かんたん 小物作りの会	9月26日（金） 10:30~11:30	おしゃべりしながら、リサイクル紙でかわいい小物を作りましょう。
脳トレ	9月30日（火） 10:00~11:00	いつまでも生き生きと活躍できるよう、クイズやゲームで楽しみながらもの忘れ予防をしましょう
麻雀・囲碁・将棋	月・10:00~12:00 金・13:00~16:00	麻雀・囲碁・将棋の好きな仲間が集まってゲームを楽しんでいます。
カラオケ	火・14:00~16:00 木・10:00~12:00	カラオケで自分の歌いたい歌、得意な歌を歌いましょう。