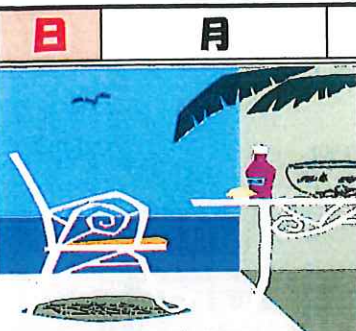


日	月	火	水	木	金	土
 熱中症予防対策のため、引き続き午後のイベントを中止します。 熱中症特別警戒アラート発令時は午前中のイベントも中止になることがあります。 ご了承ください。					1	2
					カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋
					カフェタイム	カフェタイム
3	4	5	6	7	8	9
am 休	カフェタイム	整体体操	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋
pm	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
10	11	12	13	14	15	16
am 休	休	カフェタイム	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	オレンジカフェ	麻雀・囲碁・将棋
pm		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
17	18	19	20	21	22	23
am 休	テレビゲームで ボウリング	カフェタイム	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	麻雀・囲碁・将棋
pm	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
24	25	26	27	28	29	30
am 休	カフェタイム	脳トレ	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋
pm	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
31	 ★問い合わせ：高野台西地域包括支援センター 03-6913-1515 					
休						



街かどケアカフェいちょう イベント表



暑い毎日が続きますね。熱中症や脱水症にならないよう対策をしていますか。室内では暑いという感覚に頼らず室温を測ってエアコンを付けたり、喉が渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

カフェでは飲み物を用意し、涼しくして皆様をお待ちしています。

ほっと一息、涼み来てください。午前中はイベントもやっていますよ！

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。
整体体操	8月5日 10:00~11:00 要予約15名	体をほぐし、血の巡りを良くして体をリセット！様々な不調を改善して健康的な生活を目指しましょう。
オレンジカフェ	8月15日（金） 10:30~12:00 要予約10名	物忘れの心配のある方、地域の方々一緒にゲームや体操をしましょう。終活等の役に立つお話もあります。
テレビゲームで ボウリング	8月18日（月） 10:00~11:30	任天堂スイッチを使ってボウリングを楽しみましょう。
かんたん 小物作りの会	8月22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。
歌声いちょう	夏休み (来月から再開します)	音楽を通して楽しい時間を過ごしてみませんか。生伴奏で歌を歌いましょう。
脳トレ	8月26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	毎週土曜日 10:00~12:00	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	毎週木曜日 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。