

いつでもだれでもふらっと
交流・相談・介護予防！

街かどケアカフェけやき 11月のご案内

営業日：毎週月曜～土曜日（日曜・祝日休み） 10：00～16：00

11月のイベント・講座のご案内・・・すべての講座は無料です。

事前申し込みをお願いいたします。

場所は **3階集会室** と **1階けやき** パンの販売はけやきにて

2日(木) パンの販売 12:30～1時間程 やすらぎの杜パン工房より **毎月第1木曜日**

9日(木) **音楽をたのしむ会♪** 13:30～14:30 この講座のみ**資料代100円**必要です。

10日(金) **口腔講座** 10:30～11:30 「ストレッチをして食事姿勢を整えよう！」
(場所 街かどケアカフェけやき)

17日(金) 「自分の**骨健康度を測ってみませんか？**」～骨粗鬆症について～
14:00～15:30(受付 13:15～) **当日3階会場にて受付** 大泉ほっと・ケアマネット(ケアマネジャー)

22日(水) 「大泉コロナの会・練馬認知症介護家族の会」 13:30～15:30
*介護について語りたい方、情報がほしい方、お気軽にお越しください。
(場所 街かどケアカフェけやき)

24日(金) **栄養講座** 10:30～11:30 「**ヒートショックと高血圧予防**」
(場所 街かどケアカフェけやき)

11月のおしゃべりサロンゆったり 13:30～15:30

ボランティアさん募集中！！

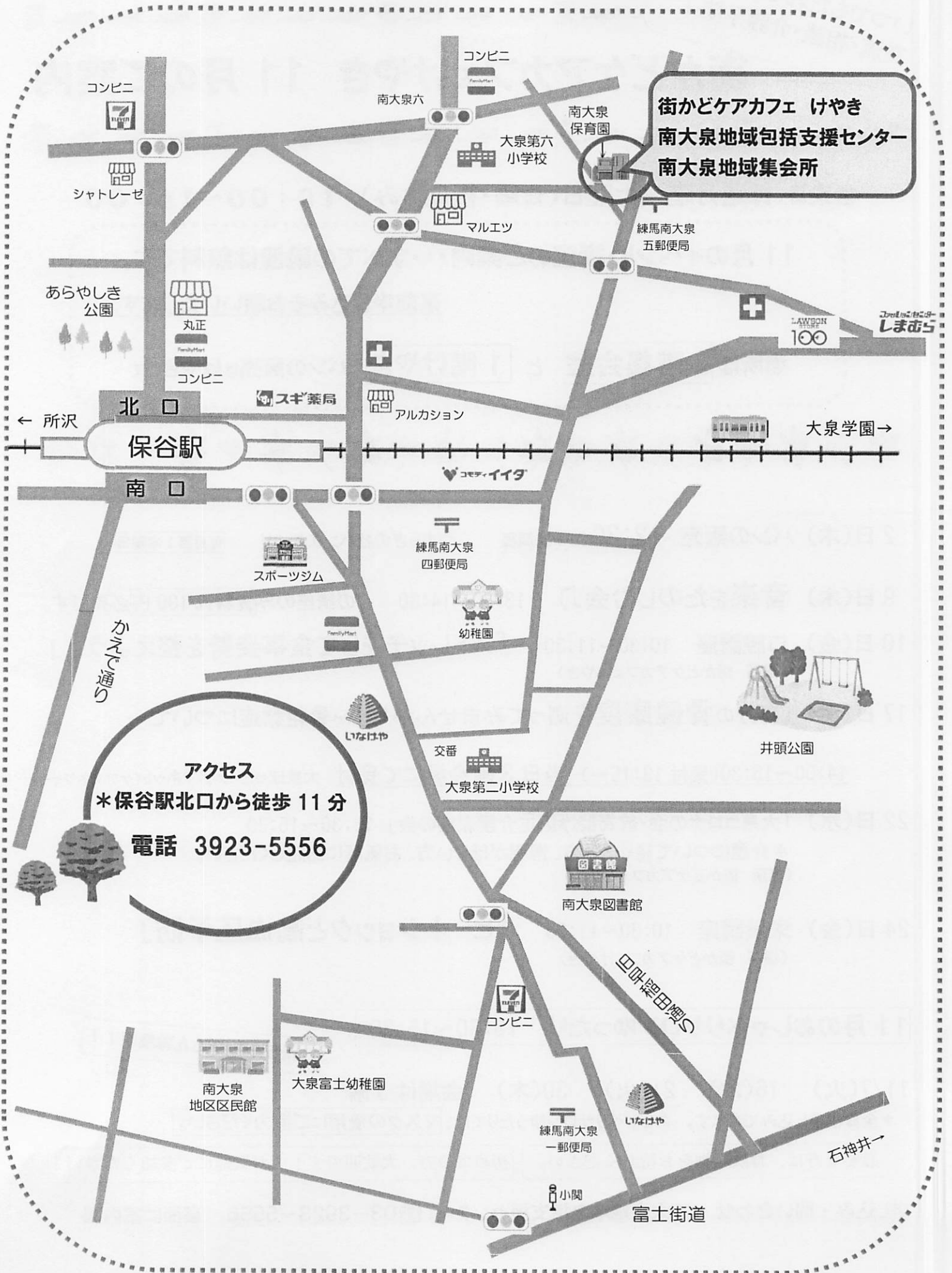
11/7(火) 16(木) 21(火) 30(木) **会場は3階**
*全日程申し込みできます。おしゃべりサロンゆったりでは、**マスクの着用にご協力ください。**

必要な方は、お飲み物をお持ちください。

初めての方、大歓迎です！！お気軽にご参加ください！

申し込み・問い合わせ : 南大泉地域包括支援センター ☎03-3923-5556 裏面に案内図

街かどケアカフェ けやき 案内図



街かどケアカフェ けやき
 南大泉地域包括支援センター
 南大泉地域集会所

アクセス
 *保谷駅北口から徒歩 11分
 電話 3923-5556