

# 2025年10月 街かどケアカフェけやき日程表

| 日                                                                                                                                                                     | 月                                                                                                                                                       | 火                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                               | 土                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                           | 3                                                                                                                                                               | 4                                                                                                                               |
| <p>チームオレンジ<br/>「けやきミーティング」は<br/>カフェの壁面飾りを通して<br/>お喋りをする会です。<br/>ボランティアさんも募集してます</p>  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    | <p>朝の体操10:05~</p> <p><b>ロバの会</b><br/>(手づくりサロン)<br/>10:30~11:45</p> <p>けん玉に<br/>挑戦しよう!<br/>14:00~15:30</p>                                                       | <p>朝の体操10:05~</p> <p><b>パンの販売</b><br/>12:30~13:30頃</p> <p>おしゃべりサロン<br/>ゆったり<br/>13:30~15:30</p>                                                                             | <p>朝の体操10:05~</p> <p>チームオレンジ<br/>「けやきミーティング」<br/>10:00~11:30</p> <p>カフェタイム</p>                                                                                  | <p>カフェタイム</p>                                |
| 5                                                                                                                                                                     | 6                                                                                                                                                       | 7                                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                               | 9                                                                                                                                                                           | 10                                                                                                                                                              | 11                                                                                                                              |
| 休業日                                                                                                                                                                   | <p>朝の体操10:05~</p> <p><b>けやき体操</b><br/>10:30~11:00</p> <p>カフェタイム</p>    | <p>朝の体操10:05~</p> <p>お話・体操しよう<br/>(オレンジの会 けやき)<br/>10:30~11:30</p> <p>カフェタイム</p>  | <p>朝の体操10:05~</p> <p>【東京都主催】<br/>スマートフォン教室<br/>①4回コース下記参照</p> <p>カフェタイム</p>    | <p>朝の体操10:05~</p> <p>カフェタイム</p>  <p>にこにこスポーツ<br/>プログラムけやき<br/>13:30~15:00</p>             | <p>朝の体操10:05~</p> <p>テレビゲームで<br/>介護予防<br/>10:30~11:30</p> <p>おしゃべりサロンゆったり<br/>+交通安全の講話<br/>(石神井警察)<br/>13:30~15:30</p>                                          | <p>カフェタイム</p>                                |
| 12                                                                                                                                                                    | 13                                                                                                                                                      | 14                                                                                                                                                                 | 15                                                                                                                                                              | 16                                                                                                                                                                          | 17                                                                                                                                                              | 18                                                                                                                              |
| 休業日                                                                                                                                                                   |  <p>スポーツの日</p>                                                        | <p>朝の体操10:05~</p> <p>お話・図画工作<br/>(オレンジの会 けやき)<br/>10:30~11:30</p> <p>カフェタイム</p>  | <p>朝の体操10:05~</p> <p>【東京都主催】<br/>スマートフォン教室<br/>②4回コース下記参照</p> <p>おしゃべりサロン<br/>ゆったり<br/>13:30~15:30</p>                                                          | <p>朝の体操10:05~</p> <p>カフェタイム</p>  <p>理学療法士が伝える!<br/>介護予防・フレイル<br/>予防講座<br/>14:30~15:30</p> | <p>朝の体操10:05~</p> <p>街かど健康講座<br/>(管理栄養士)<br/>10:30~11:30</p> <p>カフェタイム</p>  | <p>カフェタイム</p>                               |
| 19                                                                                                                                                                    | 20                                                                                                                                                      | 21                                                                                                                                                                 | 22                                                                                                                                                              | 23                                                                                                                                                                          | 24                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                              |
| 休業日                                                                                                                                                                   | <p>朝の体操10:05~</p> <p><b>けやき体操</b><br/>10:30~11:00</p> <p>カフェタイム</p>  | <p>朝の体操10:05~</p> <p>お話・体操しよう<br/>(オレンジの会 けやき)<br/>10:30~11:30</p> <p>おしゃべりサロン<br/>ゆったり<br/>13:30~15:30</p>                                                        | <p>朝の体操10:05~</p> <p>テレビゲームで<br/>介護予防<br/>10:30~11:30</p> <p>大泉コロナの会<br/>認知症介護家族の会<br/>13:30~15:30</p>                                                          | <p>朝の体操10:05~</p> <p>【東京都主催】<br/>スマートフォン教室<br/>③4回コース下記参照</p> <p>最近よく眠れていますか?<br/>「ゆるっと眠活!」<br/>14:00~15:30</p>                                                             | <p>朝の体操10:05~</p> <p>カフェタイム</p>                                            | <p>カフェタイム</p>                              |
| 26                                                                                                                                                                    | 27                                                                                                                                                      | 28                                                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                                              | 30                                                                                                                                                                          | 31                                                                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| 休業日                                                                                                                                                                   | <p>朝の体操10:05~</p> <p>カフェタイム</p>                                      | <p>朝の体操10:05~</p> <p>お話・図画工作<br/>(オレンジの会 けやき)<br/>10:30~11:30</p> <p>スマホ個別相談<br/>13:00~15:00<br/>(1人30分)</p>                                                       | <p>朝の体操10:05~</p> <p>【東京都主催】<br/>スマートフォン教室<br/>④4回コース下記参照</p> <p>カフェタイム</p>  | <p>朝の体操10:05~</p> <p>カフェタイム</p>  <p>出前講座えんがわ<br/>慈雲堂病院<br/>14:00~15:30</p>              | <p>朝の体操10:05~</p> <p>カフェタイム</p>                                            | <p>お茶を飲みながら<br/>自由に、ゆっくりと<br/>過ごしましょう</p>  |

★パン屋さんは、やすらぎの杜パン工房から毎月第1木曜日の販売です

【練馬区主催】

★理学療法士が伝える介護予防フレイル予防講座は、10/16(木) オンラインです(モニターを見て行う)

【東京都主催】スマートフォン教室は全4回コースで、時間は10:00~13:00 10/1(水) 締切

《申し込み先》東京都スマートフォン普及啓発事業事務局:03-6374-7746(平日 9時~17時)

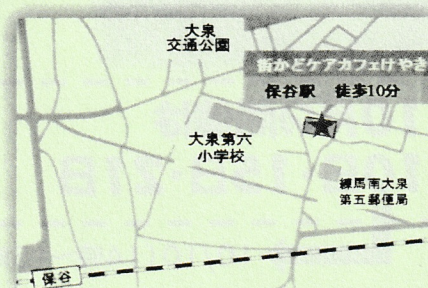
街かどケアカフェは、地域の方が気軽に立ち寄り、お茶を飲んで会話を楽しんだり、ゆったり過ごせるい場所です。

月曜日~土曜日 10:00~16:00

練馬区南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内

(南大泉地域包括支援センター)

TEL 03-3923-5556



イベント情報は  
こちらへ



# 2025年 10月 街かどケアカフェけやきイベント情報



|                                                                                                                                                                           |                                 |                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ロバの会<br>(手づくりサロン)                                                                        | 10/1(水)<br>10:30~11:45          | 毎月第1水曜日 けやきにて<br>フェルトで作るたべものやロバを作成                    |
| けん玉に挑戦しよう!                                                                               | 10/1(水)<br>14:00~15:30          | 毎月第1水曜日<br>高齢者も子どもも<br>一緒に楽しみましょう!                    |
|  けやき体操  | 10/6(月)・20(月)<br>10:30~11:00    | 毎月第1・3月曜日<br>けやきで、いきいき健康体操やゆる×ら<br>く体操、お口すっきり体操をしましょう |
| オレンジの会けやき<br>(本人ミーティング)                                                                  | 10/7・14・21・28(火)<br>10:30~11:30 | 毎週火曜日お茶を飲みながら、もの<br>忘れ予防、情報交換や相談もできます。                |
| ↓<br>事前に申し込みをお願いします<br>↑<br>にこにこスポーツプログラム<br>けやき                                                                                                                          | 10/9(木)<br>13:30~15:00          | 簡単フィットネス体操で、運動不足を解消し<br>ましょう(タオルをご持参ください)             |
| テレビゲームで介護予防!<br>(ボウリング)                                                                                                                                                   | 10/10(金)・22(水)<br>10:30~11:30   | テレビゲームを使ったスポーツ<br>対戦競技 月2回参加可能                        |
| 理学療法士が伝える!<br>介護予防・フレイル予防講座!                                                                                                                                              | 10/16(木)<br>14:30~15:30         | 理学療法士が伝える講座&体操<br>10月は特別講座~全世代向け~                     |
| 街かど健康講座<br>(10月は管理栄養士)                                                                                                                                                    | 10/17(金)<br>10:30~11:30         | 骨粗しょう症予防について                                          |
| 大泉コロナの会<br>認知症介護家族の会                                                                                                                                                      | 10/22(水)<br>13:30~15:30         | 介護について語りたい方、情報が欲しい<br>方、どうぞお気軽にお越しください                |
| ゆるっと眠活!<br>~最近よく眠れてますか?~                                                                                                                                                  | 10/23(木)<br>14:00~15:30         | 大泉ほっとケアマネットによる講座<br>手ぬぐいサイズのタオルをご持参ください               |
| スマホ個別相談                                                                                                                                                                   | 10/28(火)<br>13:00~15:00         | スマホ相談会(シルバー人材センターによる)<br>一人30分 無料                     |
| オレンジカフェ出前講座<br>えんがわ (慈雲堂病院)                                                                                                                                               | 10/30(木)<br>14:00~15:30         | 管理栄養士に聞いてみよう!                                         |



13:30~15:30

—地域のみんなで、  
おしゃべりを楽しみませんか?—

## おしゃべりサロン ゆったい

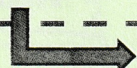


男性も来ているので、  
安心しました。

はじめてでも、  
楽しく参加できた!

こどもたちとの  
交流も  
たのしみ ♥

10月の開催は  
2日・10日・15日・21日



10/10(14時~15時)は 石神井警察による交通安全教室

