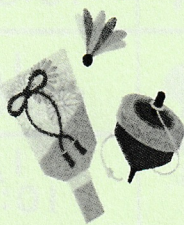


2026年1月 街かどケアカフェけやき日程表

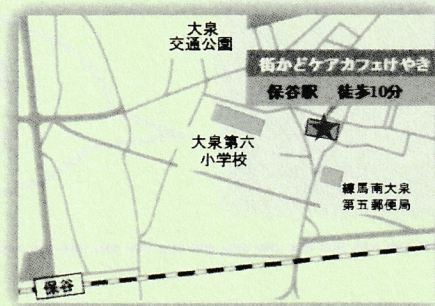
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
 今年も街かどケアカフェけやきを よろしくお願いします お茶・麦茶・梅こぶ茶 無料 コーヒー・ココア 100円						
4	5	6	7	8	9	10
休業日	朝の体操10:05～ けやき体操 10:30～11:00 カフェタイム	朝の体操10:05～ お話・体操しよう (オレンジの会 けやき) 10:30～11:30 カフェタイム	朝の体操10:05～ ロバの会 (手づくりサロン) 10:30～11:45 けん玉に 挑戦しよう! 14:00～15:30	朝の体操10:05～ パンの会 11:30～ (オレンジの会 けやき) 音楽を楽しむ会♪ 13:30～14:30 おしゃべりサロン ゆったり 13:30～15:30	朝の体操10:05～ 「けやきミーティング」 10:00～11:30 テレビゲームで介護予防 10:30～11:45 カフェタイム	カフェタイム  大泉リハネット 理学療法士による講座 14:00～15:30
11	12	13	14	15	16	17
休業日	成人の日 	朝の体操10:05～ お話・図画工作 (オレンジの会 けやき) 10:30～11:30 カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム	朝の体操10:05～ 街かど健康講座 (管理栄養士) 10:30～11:30 おしゃべりサロン ゆったり 13:30～15:30	カフェタイム 
18	19	20	21	22	23	24
休業日	朝の体操10:05～ けやき体操 10:30～11:00 カフェタイム	朝の体操10:05～ お話・体操しよう (オレンジの会 けやき) 10:30～11:30 スマホ個別相談 13:00～15:00 (1人30分)	朝の体操10:05～ 脳活 バランス チェック と ベジチェック 10:00～12:00 ボランティア入門講座 13:00～14:00 おしゃべりサロン ゆったり 13:30～15:30	朝の体操10:05～ カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム	カフェタイム 
25	26	27	28	29	30	31
休業日	朝の体操10:05～ カフェタイム	朝の体操10:05～ お話・図画工作 (オレンジの会 けやき) 10:30～11:30 おしゃべりサロン ゆったり 13:30～15:30	朝の体操10:05～ テレビゲームで 介護予防 10:30～11:45 大泉コロナの会 認知症介護家族の会 13:30～15:30	朝の体操10:05～ カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム	カフェタイム 

★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 (12:30頃～)

★テレビゲームで介護予防は、今月から15分延長10:30～11:45の開催となります。

【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、1/15(木)14:30～オンラインです
(モニターを見て行う)

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
憩いの場所です。



イベント情報は
こちらへ



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

2026年1月 街かどケアカフェけやきイベント情報



ロバの会 (手づくりサロン) 	1/7(水) 10:30~11:45	フェルトで作るたべものやロバを作成中 ロバ隊長作り等興味ある方大歓迎!!
けん玉に挑戦しよう! 	1/7(水) 14:00~15:30	高齢者も子どもも 一緒に楽しみましょう! 
 けやき体操 	1/5・19(月) 10:30~11:00	毎月第1・3月曜日 ゆる×らく体操を動画を見ながら一緒に 体操しましょう
オレンジの会けやき (本人ミーティング) 	1/6・13・20・27(火) 10:30~11:30	毎週火曜日お茶を飲みながら、もの 忘れ予防、情報交換や相談もできます。 (毎月第1木曜日はパンの会 1/8)
↓事前申し込みをお願いします		
音楽をたのしむ会♪	1/8(木) 13:30~14:30	歌集を使用します。当日資料代として 100円必要になります。
テレビゲームで介護予防! (ボウリング)	1/9(金)・28(水) 10:30~11:45	テレビゲームを使ったスポーツ 対戦競技 月2回参加可能
大泉リハネット 理学療法士による講座	1/10(土) 14:00~15:30	テーマは「姿勢とバランス」
街かど健康講座 (1月は管理栄養士)	1/16(金) 10:30~11:30	生活習慣病『高血圧・糖尿病』 予防の食事
脳活バランスチェックと ベジチェック	1/21(水) 10:00~12:00	認知機能のチェック・野菜の摂取 状況の測定をします ~測定・説明: 明治安田~
ボランティア入門講座	1/21(水) 13:00~14:00	ボランティアに興味のある方はぜひ、 お気軽にご参加ください!
慈雲堂病院 院長による認知症講演会	1/26(月) 14:00~15:30	慈雲堂病院認知症疾患医療センター 出前講座えんがわ 年4回開催
大泉コロナの会 認知症介護家族の会	1/28(水) 13:30~15:30	介護について語りたい方、情報が欲しい方、 どうぞお気軽にお越しください

地域のみんなで、
おしゃべりを楽しみませんか?

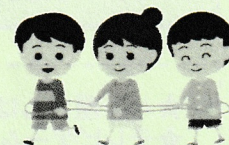
おしゃべりサロン ゆったり

1月の開催は
8日・16日・21日・27日

13:30~15:30



男性参加者も
たくさんいます



子どもたちが遊びに
来てくれる日もあります

