

2026年3月

街かどケアカフェけやき日程表

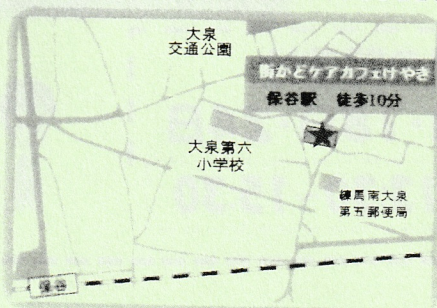
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休業日	朝の体操10:05~ けやき体操 10:30~11:00 カフェタイム	朝の体操10:05~ お話・体操しよう (オレンジの会 けやき) 10:30~11:30 カフェタイム	朝の体操10:05~ ロバの会 (手づくりサロン) 10:30~11:45 けん玉に 挑戦しよう! 14:00~15:30	朝の体操10:05~ パンの販売 12:30~13:30頃 おしゃべりサロン ゆったり 13:30~15:30	朝の体操10:05~ けやきを 飾り♡隊 10:00~11:30 カフェタイム	カフェタイム 介護相談 交流カフェ 14:00~16:00
	8	9	10	11	12	13
休業日	朝の体操10:05~ スマホ個別相談 10:00~12:00 (1人30分) カフェタイム	朝の体操10:05~ 練馬区薬剤師 会による講座 10:30~11:30 お話・図画工作 (オレンジの会 けやき) 13:30~14:30	朝の体操10:05~ カフェタイム	朝の体操10:05~ カフェタイム 音楽を楽しむ会♪ 13:30~14:30	朝の体操10:05~ テレビゲームで 介護予防 10:30~11:45 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
	15	16	17	18	19	20
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~ カフェタイム	朝の体操10:05~ カフェタイム おしゃべりサロン ゆったり 13:30~15:30	朝の体操10:05~ 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防 14:30~15:30	朝の体操10:05~ 春分の日 カフェタイム
	22	23	24	25	26	27
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~ 街かど健康講座 (保健師) 10:30~11:30 カフェタイム	朝の体操10:05~ カフェタイム
	29	30	30	31		
休業日	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~ カフェタイム	朝の体操10:05~ お茶を飲みながら 自由に、ゆっくりと 過ごしましょう	「けやきを飾り♡隊」は カフェの壁面飾り等を通して お喋りをする会です。 ボランティアさん 募集中	

★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、3/19(木) オンラインです(モニターを見て行う)
講座内容は「内部疾患・身体症状、予防のまとめ」です。

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。

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



2026年3月 街かどケアカフェけやきイベント情報

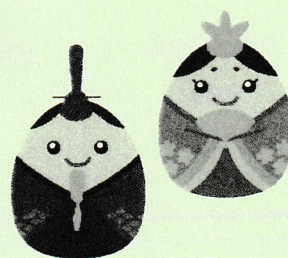


ロバの会 (手づくりサロン) 	3/4(水) 10:30~11:45	毎月第1水曜日 フェルトでロバを作成中 ロバ隊長作り等興味ある方大歓迎!!
けん玉に挑戦しよう! 	3/4(水) 14:00~15:30	毎月第1水曜日(出入り自由) 高齢者も子どもも 一緒に楽しみましょう! 
 けやき体操 	3/2(月)・16(月) 10:30~11:00	毎月第1・3月曜日 ゆる×らく体操を動画を見ながら一緒に体操しましょう! タオルをご持参ください
オレンジの会けやき (本人ミーティング) 	3/3・10・17・24(火) 10:30~11:30	毎週火曜日 10日は午後お茶を飲みながら、もの忘れ予防、情報交換や相談もできます。
介護相談・交流カフェ	3/7(土) 14:00~16:00	いざという時の為に 今できること、調べておきたい事
練馬区薬剤師会による講座	3/10(火) 10:30~11:30	聞いてみよう! 薬剤師さんのお話
スマホ個別相談	3/9(月) 10:00~12:00 17(火) 13:00~15:00	スマホ認定相談員による 個別相談 1人30分(無料)
音楽をたのしむ会 ♪	3/12(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)	3/13(金)・25(水) 10:30~11:45	テレビゲームを使った スポーツ対戦競技 
理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!	3/19(木) 14:30~15:30	理学療法士が伝える講座&体操 2月は脳卒中の予防
大泉コロナの会 認知症介護家族の会	3/25(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
街かど健康講座 (3月は保健師)	3/27(金) 10:30~11:30	1年の振り返り 健康のエッセンス

事前に申し込みをお願いします

おしゃべりサロン ゆったり

—地域のみんなで、
おしゃべりを楽しみませんか?—



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!

子どもたちとの
交流も
たのしみ ♡

3月の開催は
5日・13日・18日・24日
午後13:30~15:30

