

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 (手づくりサロン) 	10/1(水) 10:30~11:45	毎月第1水曜日 けやきに 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) 14:00~15:30	毎月第1水曜日 高齢者も子どもも 一緒に楽しみましょう! 
 けやき体操 	10/6(月)・20(月) 10:30~11:00	毎月第1・3月曜日 けやきで、いきいき健康体操やゆる×ら 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 (本人ミーティング) 	10/7・14・21・28(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。
↓ 事前に申し込みをお願いします ↑ にこにこスポーツプログラム けやき	10/9(木) 13:30~15:00	簡単フィットネス体操で、運動不足を解消 しましょう(タオルをご持参ください)
テレビゲームで介護予防! (ボウリング)	10/10(金)・22(水) 10:30~11:30	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
理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!	10/16(木) 14:30~15:30	理学療法士が伝える講座&体操 10月は特別講座~全世代向け~
街かど健康講座 (10月は管理栄養士)	10/17(金) 10:30~11:30	骨粗しょう症予防について
大泉コロナの会 認知症介護家族の会	10/22(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
ゆるっと眠活! ~最近よく眠れていますか?~	10/23(木) 14:00~15:30	大泉ほっとケアマネットによる講座 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) 13:00~15:00	スマホ相談会(シルバー人材センターによる) 一人30分 無料
オレンジカフェ出前講座 えんがわ (慈雲堂病院)	10/30(木) 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 ゆったり

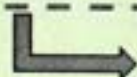


男性も来ているので、
安心しました。

こどもたちとの
交流も
たのしみ ♥

はじめてでも、
楽しく参加できた!

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



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
講座開催中は、おしゃべりや音の鳴るゲーム機・スマートフォンのご利用をご遠慮ください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。 			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～ チームオレンジ 「けやきミーティング」 10:00～11:30 カフェタイム	カフェタイム 
5	6	7	8	9	10	11
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～ 【東京都主催】 スマートフォン教室 ①4回コース下記参照 カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム にこにこスポーツ プログラムけやき 13:30～15:00	朝の体操10:05～ テレビゲームで 介護予防 10:30～11:30 おしゃべりサロンゆったり +交通安全の講話 (石神井警察) 13:30～15:30	カフェタイム 
12	13	14	15	16	17	18
休業日  スポーツの日	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～ 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～ 【東京都主催】 スマートフォン教室 ②4回コース下記参照 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 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル 予防講座 14:30～15:30	朝の体操10:05～ 街かど健康講座 (管理栄養士) 10:30～11:30 カフェタイム	カフェタイム 
19	20	21	22	23	24	25
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 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 10:30～11:30 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～ 【東京都主催】 スマートフォン教室 ③4回コース下記参照 最近よく眠れていますか? 「ゆるっと眠活!」 14:00～15:30	朝の体操10:05～ カフェタイム カフェタイム	カフェタイム 
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 スマホ個別相談 13:00～15:00 (1人30分)	朝の体操10:05～ 【東京都主催】 スマートフォン教室 ④4回コース下記参照 カフェタイム	朝の体操10:05～ カフェタイム 出前講座えんがわ 慈雲堂病院 14:00～15:30	朝の体操10:05～ カフェタイム カフェタイム	お茶を飲みながら 自由に、ゆっくりと 過ごしましょう 

★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

