



ロバの会 (手づくりサロン) 	11/5(水) 10:30~11:45	毎月第1水曜日 けやきにて 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! 	11/5(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 	11/17(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)	11/4・11・18・25(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 11/6)
↓事前 ↑申し込みを お願いし ます	介護相談・交流カフェ (3階)	11/1(土) 14:00~16:00 ケアマネジャーは何する人? ~在宅介護になったとき~
順天堂練馬病院出張講座 看護師の話	11/4(火) 14:00~15:00	高齢者のスキンケア
大泉リハネット 理学療法士による講座	11/8(土) 14:00~15:30	骨と関節のお話
音楽をたのしむ会 ♪ (3階)	11/13(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)	11/14(金)・26(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
いきいき栄養講座と簡単! おいしい!シニアごはん	11/18(火) 14:00~15:00	フレイル予防のための栄養講座、 簡単レシピデモンストレーション(電子レンジ)
街かど健康講座 (11月は歯科衛生士)	11/21(金) 10:30~11:30	歯周病の話 災害時のお口のお手入れ
大泉コロナの会 認知症介護家族の会	11/26(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



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。



**11月の開催は
6日・14日・19日・25日**

2025年11月 街かどケアカフェけやき日程表

日	月	火	水	木	金	土
						1
		カフェタイムは、 お茶を飲みながら自由に、ゆっくりと過ごしましょう  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。 				カフェタイム  介護相談・交流 カフェ(3階) 14:00~16:00
2	3	4	5	6	7	8
休業日	文化の日 	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 看護婦からの スキンケアのお話 (順天堂練馬病院) 14:00~15:00	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) パンの販売 12:30~13:30 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  大泉リハネット 理学療法士による講座 14:00~15:30
9	10	11	12	13	14	15
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~ 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  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 10:30~11:30 おしゃべりサロン ゆったり 13:30~15:30	カフェタイム 
16	17	18	19	20	21	22
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 いきいき栄養講座 「おいしいシニアごはん」 14:00~15:00	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~ 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 (歯科衛生士) 10:30~11:30 カフェタイム 	カフェタイム 
23/30	24	25	26	27	28	29
休業日	勤労感謝の日 振替休日 	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 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~ 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~)

★スマホ個別相談は、ひとり30分(無料) 事前予約必要です

【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、11/20(木) 14:30~オンラインです
(モニターを見て行う) 講座内容は「尿漏れの予防」事前予約必要です

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

