2025年12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）	12/3（水）10:30～11:45	毎月第1水曜日 けやきにてフエ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!	12/3（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	12/1・15（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）	12/2・9・16・23（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 12/4）
テレビゲームで介護予防!（ボウリング）	12/12（金）・24（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
にこにこスポーツプログラム けやき（3階）	12/18（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）
街かど健康講座（12月は保健師）	12/19（金）10:30～11:30	認知症予防とヒートショック・冬を乗り切る健康術
大泉コロナの会 認知症介護家族の会	12/24（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

事前に申し込みをお願いします

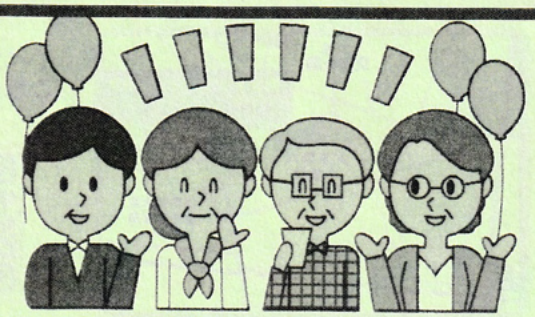
★12／8・16　スマホ個別相談は、ひとり30分（無料）　事前予約が必要です。
★12/18（木）　練馬区主催 理学療法士が伝える介護予防フレイル予防講座は、オンラインです（モニターを見て行う）　講座内容は「心疾患の予防」

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

12月の開催は
4日・12日・17日・23日

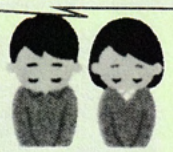


12/17日は
おたのしみ会♥
会費200円、事前申し込みお願いします

2025年12月　街かどケアカフェけやき日程表

日	月	火	水	木	金	土
	1 朝の体操10:05~ けやき体操 10:30~11:00 カフェタイム	2 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	3 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	4 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頃 おしゃべりサロンゆったり 13:30~15:30	5 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	6 カフェタイム
7	8 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	9 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	10 朝の体操10:05~ カフェタイム	11 朝の体操10:05~ カフェタイム	12 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	13 カフェタイム
14	15 朝の体操10:05~ けやき体操 10:30~11:00 カフェタイム	16 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)	17 朝の体操10:05~ カフェタイム おしゃべりサロン ゆったりお楽しみ会 13:30~15:30	18 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 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防 14:30~15:30	19 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	20 カフェタイム
21	22 朝の体操10:05~ カフェタイム	23 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	24 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	25 朝の体操10:05~ カフェタイム	26 朝の体操10:05~ カフェタイム	27 カフェタイム
28	29	30	31			

今年もケアカフェけやきのご利用ありがとうございました

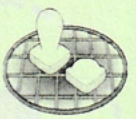


【年末年始のお知らせ】

12/28（日）～R8.1/4（日）までお休みです。

年始は1/5（月）～になります。

みなさまどうぞ良いお年をお迎えください。



★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、12/18（木）14:30～オンラインです（モニターを見て行う）

講座内容は「「心疾患の予防」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