

# ケアカフェかしわ 11月 スケジュール表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
ケア カフェ			中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	松竹会		カフェタイム☝
娯楽室			囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	囲碁・将棋 麻雀		カラオケ
多目的室			さくら① 中村児童館	調整日		
	6	7	8	9	10	11
ケア カフェ	スマホ教室📱 10時～12時 カフェタイム☝	カフェタイム☝	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	寿会	カフェタイム☝	カフェタイム☝
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	カラオケ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ
多目的室	松寿会:大正琴① クラブ・ラビット①	松寿会:書道① 松竹会:絵手紙クラブ①	さくら② 中村児童館	調整日	寿会:民謡① 松竹会:あみあみクラブ①	
	13	14	15	16	17	18
ケア カフェ	スマホ教室📱 10時～12時 カフェタイム☝	カフェタイム☝	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム☝	口腔講座🦷 カフェタイム☝	カフェタイム☝
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	カラオケ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ
多目的室	レインボークラブ① 松寿会:民謡①	栄養講座🍷 会議	さくら③ 中村児童館	調整日	松寿会:運営委員会	
	20	21	22	23	24	25
ケア カフェ	カフェタイム☝ 小物づくり☆ 14時～15時	カフェタイム☝ オレンジカフェ 14時～15時	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝		カフェタイム☝	カフェタイム☝
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	カラオケ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ		カラオケ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ
多目的室	松寿会:大正琴② クラブ・ラビット②	松寿会:書道② 松竹会:絵手紙クラブ②	中村児童館		寿会:民謡② 松竹会:あみあみクラブ②	
	27	28	29	30		
ケア カフェ	カフェタイム☝ 脳トレ教室 ①14時②15時	カフェタイム☝	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	区民向け講座 10時～11時 カフェタイム☝	〒176-0024 練馬区中村2-25-3 中村かしわ地域包括支援センター ☎03-5848-6177 / FAX: 03-5848-6217 ✉nakamurakashiwa-houkatu@foryou.or.jp 【開館時間】9:00～17:00 【休館日】日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3) 【来館方法】西武池袋線 中村橋駅徒歩15分	
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	カラオケ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	囲碁・将棋 麻雀		
多目的室	レインボークラブ② 松寿会:民謡②	クラブ・ラビット③	中村児童館	調整日		

# 11月 ケアカフェかしわイベント情報

講座	日程	内容
中村体操教室	11/1,8,15,22,29(水)	介護予防体操を職員と一緒に楽しく運動しましょう。 定員:各回10名
	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	
脳トレ教室	11/27(月)	数字問題や漢字、パズルなど学べる問題が満載の教室です。 定員:各回10名
	①14:00~15:00 ②15:00~16:00	
オレンジカフェ	11/21(火)	地域の方々、認知症の方やその家族が集まり、お茶を飲みながら情報交換や相談ができる場です。 体操やミニ講座など企画しています。 定員:10名
	14:00~15:00	
栄養講座	11/14(火)	若さを保つためには、しっかり食べることが大切です。 シニア期の栄養について管理栄養士がお話します。 定員:10名
	10:00~11:00	
口腔講座	11/17(金)	お口の健康の話と「ねりま お口すっきり体操」の実演を歯科衛生士が行います。 定員:10名
	10:00~11:00	
小物づくり	11/20(月)	クリスマスに向けて、モールを使ったミニリースストラップを作ります。 定員:10名
	14:00~15:00	

★すべて当日先着です

人生会議 ACP 講座	11/30(木)	もしもの時、自らが望む医療とケアについて考えてみませんか。定員:20名
	10:00~11:00	

★電話予約制です!

## 街かどケアカフェとは?

高齢者をはじめとする地域の方がふらっと立ち寄り、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談することができる地域の拠点です。



ホームページは  
こちらへ→

