

街かどケアカフェつつじ便り 2月号



◆新型コロナウイルス感染症に対する練馬区の方針、気象状況や講師の都合等により講座が中止となることがございます。 令和6年1月20日 第75号

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
休み	<p>●『つつじ便り』は 今号をもって しばらくお休みになります。 詳しくは裏面を ごらんください。</p>		<p>キーボード 生演奏とは？</p> <p>BGMとして演奏して いただいております。 お気軽にお立ち寄りく ださい。</p>	<p>☆カフェタイム キーボード生演奏 11:00～12:00</p>	<p>☆カフェタイム 脳トレ講座 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15</p>	<p>☆終日カフェタイム ●将棋・オセロ タイム 13:00～15:30</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
休み	<p>☆カフェタイム ★スマホ教室①-1 14:00～16:00 (詳細は別紙)</p>	<p>口腔講座 10:30～11:30</p> <p>☆カフェタイム</p>	<p>☆カフェタイム ナンプレ中・上級編 ①13:30～14:15 ②14:45～15:30</p>	<p>☆カフェタイム</p>	<p>小物づくり 10:30～11:30</p> <p>☆カフェタイム</p>	<p>☆終日カフェタイム ●将棋・オセロ タイム 13:00～15:30</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み (建国 記念の 日)	<p>休 み (振替休日)</p>	<p>☆カフェタイム ★スマホ教室①-2 14:00～16:00 (詳細は別紙)</p>	<p>☆カフェタイム</p>	<p>☆カフェタイム 図書館音読講座 14:00～15:00</p>	<p>☆カフェタイム</p>	<p>☆終日カフェタイム ●将棋・オセロ タイム 13:00～15:30</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
休み	<p>つつじ体操 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45</p> <p>☆カフェタイム</p>	<p>栄養講座 10:30～11:30</p> <p>つつじお楽しみ会 14:00～15:15 【貫井図書館】</p>	<p>☆カフェタイム おりがみサロン ①13:20～14:10 ②14:30～15:20</p>	<p>★スマホ教室②-1 10:00～12:00 (詳細は別紙)</p> <p>☆カフェタイム ●お薬の個別相談 (詳細は別紙)</p>	<p>休 み (天皇誕生日)</p>	<p>☆終日カフェタイム ●将棋・オセロ タイム 13:00～15:30</p>
25日	26日	27日	28日	29日	<p>★2月のパン販売は 21日(水) 15:20～ *売り切れしだい 終了</p> <p>☆カフェタイム お茶やコーヒ-を 飲むなど自由に 過ごせる時間です。</p>	
休み	<p>☆カフェタイム</p>	<p>☆カフェタイム 頭の体操教室 14:00～15:00</p>	<p>☆カフェタイム はじめてのナンプレ ③13:30～14:15 一歩進んだナンプレ ④14:45～15:30</p>	<p>★スマホ教室②-2 10:00～12:00 (詳細は別紙)</p> <p>☆カフェタイム</p>		

☆☆講座の詳細につきましては、お気軽に職員にお尋ねください☆☆
◆講座開始30分前より準備のため一部カフェスペースが使用できなくなります。あらかじめご了承ください◆

街かどケアカフェつつじ
ってどんな場所なの？

- 誰もが気軽に立ち寄り、交流できる憩いの場です。
- どなたでも気軽に利用でき、講座等にも参加できます。
- 日常生活や介護保険など様々な相談ができます。

街かどケアカフェ つつじ 2月号

お申込みはご来所・お電話で
1月20日(土)10時～

★全て事前予約制。費用の記載がないものはすべて無料です。

★印の講座は抽選です ●受付：1/20(土)～23(火)16時
◆◆◆◆◆ 当選者のみ ●結果通知：1/26(金)～1/30(火)

※定員に満たない場合は随時受付いたしますので、お問い合わせください。
★抽選時、前回参加されていない方を優先させていただく場合があります。

脳トレ講座 (定員各10名)

日時：2月2日(金)
①13時30分～14時15分
②14時30分～15時15分
講師：栄町敬老館 職員



口腔講座 (定員14名)

日時：2月6日(火)
10時30分～11時30分
講師：歯科衛生士
内容：免疫力は、お口にも関係する



①②ナンプレ教室～中・上級編～

③はじめてのナンプレ教室

④一歩進んだナンプレ教室

(定員各15名)
日時：①②2月7日(水)
①13時30分～14時15分
②14時45分～15時30分
③④2月28日(水)
③13時30分～14時15分
④14時45分～15時30分
講師：ボランティア講師
内容：③は、ナンプレ初心者の方大歓迎！ルールの説明から。④は、少し問題を解き慣れてきた方向け。



★小物づくり (定員10名)

「春のちぎり貼り絵」
日時：2月9日(金)
10時30分～11時30分
講師：はつらつセンター豊玉 職員
参加費：100円 持ち物：はさみ



★図書館音読講座 (定員15名)

日時：2月15日(木)
14時00分～15時00分
講師：貫井図書館 職員
内容：詳細未定



★つつじ体操 (定員各12名)

日時：2月19日(月)
①10時00分～10時45分
②11時00分～11時45分
講師：理学療法士等
持ち物：飲み物



★栄養講座 (定員14名)

日時：2月20日(火)
10時30分～11時30分
講師：管理栄養士
内容：糖尿病予防の食事



★おいがみサロン (定員各10名)

「ふくろうの親子」
日時：2月21日(水)
①13時20分～14時10分
②14時30分～15時20分
持ち物：はさみ・のり



★頭の体操教室 (定員14名)

日時：2月27日(火)
14時00分～15時00分
講師：湯ちゃぶの会
持ち物：飲み物、フェイスタオル
内容：みんなで楽しく身体を動かしながら脳を鍛えましょう。



つつじお楽しみ会

(定員30名) by 湯ちゃぶの会
日時：2月20日(火)
14時00分～15時15分
会場：貫井図書館 視聴覚室
持ち物：飲み物、フェイスタオル
内容：毎月楽しいことがいっぱい♪
2月は本の紹介！！
恒例の歌声交流コーナーでは
唱歌や懐かしのメロディーを
皆でたっぴりと。



～お知らせ(今後につきまして)～

- 『街かどケアカフェつつじ』は
中村橋区民センターの大規模改修工事にともない
令和6年3月中旬から約1年半、お休みになります。
(定期的な講座の開催は2月末で終了)
- 再開は令和7年11月を予定しております。
- 『中村橋地域包括支援センター』は「サンライフ練馬」
に一時移転します。(電話番号はそのまま)

*お休み中のご相談等は
「中村橋地域包括支援センター」
03-3577-8815 まで。
催し物などのご案内はこちらの
ホームページでもご覧になれます。



【活動報告】



〒176-0021 東京都練馬区貫井1-9-1

中村橋区民センター 2階

(中村橋地域包括支援センター)

電話：03(3577)8815 FAX：03(3577)8838

アドレス：nakamurabashi-houkatu@foryou.or.jp

ホームページ：http://naka-hou.foryou.or.jp

【開館時間】午前10時～午後4時

【休館日】日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

【来館方法】西武池袋線 中村橋駅北口から徒歩5分

【トップページ】



中村橋地域包括支援センター
街かどケアカフェつつじ
03-3577-8815

