



※感染症対策、天候や講師の都合等により、イベントは変更・中止になる可能性があります

\*予定表は上段が午前、下段が午後です。

月	火	水	木	金	土
		<b>キーボード生演奏とは？</b> BGMとしてボランティアの方に、演奏いただいております。 お気軽にお立ち寄りください♪		1 カフェタイム ☕	2 カフェタイム ☕
4 みどりの日 (お休み)	5 <b>こどもの日</b> (お休み)	6 <b>振替休日</b> (お休み)	7 カフェタイム ☕ わくわく絵本 📖	8 カフェタイム ☕ 介護家族会 いきまる	9 カフェタイム ☕
11 カフェタイム ☕	12 カフェタイム ☕ つつじ お楽しみ会	13 つつじ体操 カフェタイム ☕	14 カフェタイム ☕	15 カフェタイム ☕ オレンジカフェ ゆとりろ	16 カフェタイム ☕
18 カフェタイム ☕	19 街かど健康講座 カフェタイム ☕	20 カフェタイム ☕ ナンプレ教室	21 カフェタイム ☕ 介護・フレイル 予防講座	22 カフェタイム ☕	23 カフェタイム ☕
25 カフェタイム ☕ 熱中症対策講座	26 つつじ ボウリング 🎳 カフェタイム ☕	27 つつじ体操 カフェタイム ☕	28 カフェタイム ☕ キーボード生演奏♪ (13:00~13:45)	29 カフェタイム ☕	30 カフェタイム ☕

●○カラオケ・囲碁・将棋●○  
 毎週月曜日・金曜日（祝日はお休み）  
 カラオケ（会議室9）：10時～13時  
 （歌唱は12:50まで）  
 囲碁・将棋（会議室8）：13時～16時

5月から、**第3月曜日** は  
**将棋ボランティア** がいいます！  
 初めての方もベテランの方も大歓迎！！  
 ※状況によりボランティアが不在、  
 お相手ができないこともあります。

街かどケアカフェつつじ

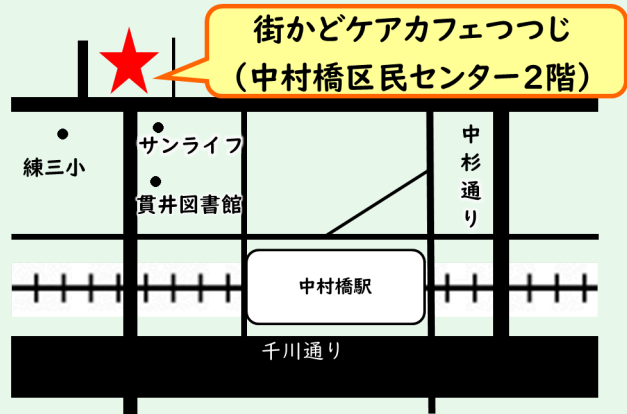
【住所】 東京都練馬区貫井1-9-1  
 中村橋区民センター 2階

【電話番号】 03 (3577) 8815

【開館時間】 10:00~16:00

【休館日】 日曜日・祝日・年末年始  
 (12月29日~1月3日)

【アクセス】 (ホームページ)  
 <電車> 西武池袋線 中村橋駅北口 徒歩5分



# ●○講座詳細・申し込み方法●○

★申込方法：ご来所・お電話（☎03-3577-8815）

## ※抽選制のイベント

\*講座が満員の場合、キャンセル待ちの受付は行っておりません。  
講座開催前日～当日を目安に空き状況のお問合せをお願いします。



★抽選予約受付期間：4月20日（月）～4月24日（金）10:00～16:00

★抽選結果通知：4月25日（土）～4月28日（火）落選者のみ連絡致します。

つつじ体操	5/13（水）、5/27（水） ①10:30～11:15 ②11:30～12:15	動画を見ながらストレッチや椅子に座ったままでできる体操を行います。一緒に楽しく運動しましょう！ 講師：包括職員 定員：各回8名
-------	---	--

※事前申込みのイベント(先着順) ★受付開始：4月20日10時～（一部除く）

街かど健康講座	5/19（火） 10:30～11:30	管理栄養士や歯科衛生士・保健師による健康講座です。 5月のテーマ：健康は、オーラルフレイル予防から（歯科衛生士） 定員：12名
ナンプレ教室	5/20（水） 初級 14:00～14:50 中上級 15:10～16:00	計算をしないパズルです。初級はルール説明あり、中上級は無しです。解説を聞きながらみんなで楽しく解きましょう。 講師：ボランティア講師 定員：各回15名
介護予防・フレイル予防講座（オンライン）	5/21（木） 14:30～15:30	理学療法士による介護予防・フレイル予防に役立つ知識と運動方法が学べる健康維持のための講座です。 5月のテーマ：【体力】その息切れは年のせい？！ 定員：8名 ※申し込みは5月1日（金）10時からです。

\*熱中症対策講座は、5/25（月）の午後に開催します。（講座は1時間の予定）  
開催時刻や定員等の詳細については、後日発行するチラシをご確認ください。  
チラシの発行後に申込受付を開始します。

## ※当日先着順のイベント（事前予約不要）

わくわく絵本	5/7（木） 14:00～15:00	ボランティアによる、大人も楽しめる絵本の読み聞かせの会です。どなたでも参加できます。プログラムは別紙チラシ参照。 定員：15名
つつじ お楽しみ会 by湯ちゃぶの会	5/12（火） 14:00～15:15	毎月楽しいことがいっぱい♪5月はシンギングボウルです。恒例の歌声交流コーナーでは、季節の歌を中心に唱歌や懐かしのメロディーをたっぷり。 定員：30名 会場：会議室1～3
オレンジカフェ ゆとりろ	5/15（金） 14:00～15:00	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。 定員：20名 会場：会議室1・2
つつじ ボウリング	5/26（火） 10:30～12:00	テレビゲームでボウリングを行います。ゲームを通じて参加者同士で交流しながら、楽しく身体を動かしましょう！ 定員：12名

\*講座開催中はカフェスペースが少なくなります。  
利用者内で譲り合ってのご利用に、ご協力をお願いいたします。