

2026

ケアカフェつつじ便り

令和8年8月20日発行

September

9

月 *予定表は上段が午前、下段が午後です。

※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



熱中症特別警戒アラート 発表時は、講座は中止となります。

月	火	水	木	金	土
	1 カフェタイム ☕	2 カフェタイム ☕	3 カフェタイム ☕ わくわく絵本 📖	4 カフェタイム ☕	5 折り紙教室 カフェタイム ☕
7 カフェタイム ☕ English Action!	8 出張つつじ お楽しみ会 カフェタイム ☕	9 カフェタイム ☕	10 カフェタイム ☕	11 カフェタイム ☕	12 カフェタイム ☕
14 カフェタイム ☕	15 街かど健康講座 カフェタイム ☕	16 カフェタイム ☕ ナンプレ教室	17 カフェタイム ☕ 介護・フレイル 予防講座	18 おりがみサロン カフェタイム ☕	19 カフェタイム ☕
21 敬老の日 (お休み)	22 国民の休日 (お休み)	23 秋分の日 (お休み)	24 つつじ ボウリング 🎳 キーボード生演奏 ♪ (14:00~14:45)	25 カフェタイム ☕	26 カフェタイム ☕
28 カフェタイム ☕	29 カフェタイム ☕ いきいき 栄養講座	30 カフェタイム ☕	キーボード生演奏とは？ BGMとして演奏いただいております。 お気軽にお立ち寄りください。 		



出張つつじお楽しみ会

「出張つつじお楽しみ会」として、ヴァイオリンコンサートを開催します。

区民センター内の他施設の利用者も一緒に参加します。

日時: 9/8 10時30分~11時20分 会場: 区民センター1階ホール(鶴の間)

※会場の都合により事前申込、先着順でのご案内となります。

定員: 30名 申込: 8月1日~8月31日まで

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)

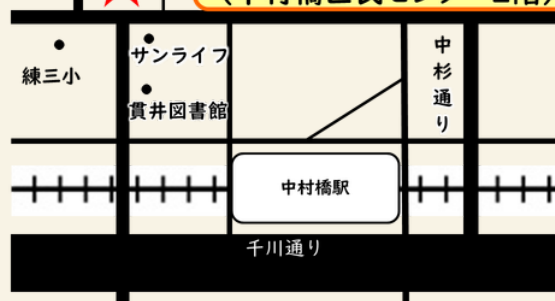


(ホームページ)

【アクセス】 電車: 西武池袋線 中村橋駅北口 徒歩5分

街かどケアカフェつつじ

(中村橋区民センター2階)



●○講座詳細・申し込み方法●○

★申込方法：ご来所・お電話にて（☎03-3577-8815）

＊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。

※抽選制のイベント

★抽選予約受付期間：8月20日（木）～8月25日（火）10:00～16:00

★抽選結果通知：8月26日（水）～8月28日（金）落選者のみ連絡致します。



おりがみ教室 講師あり	9/5（土） 10:30～12:00	おりがみで「もみじ」を作ります。 講師：男性のボランティア 定員：12名
おりがみサロン 講師なし	9/18（金） 10:00～11:30	つつじボランティアと一緒に作品を作ります。 今月の作品：花のメダル 定員：12名

※つつじ体操はお休みです。10月より再開します。

※事前申込みのイベント（先着順） ★受付開始：8月20日10時～（一部除く）

English Action！	9/7（月） 14:30～15:00	軽く体を動かしながら、楽しく英語にふれましょう！ 内容：挨拶、ジェスチャー、自己紹介、食べ物など 定員：8名
街かど健康講座	9/15（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。 テーマ：骨健康度測定会 健診結果をいかしていますか？ （保健師） 定員：12名
ナンプレ教室	9/16（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 定員：各回15名
介護予防・フレイル予防講座 （オンライン）	9/17（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。 テーマ：【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう！ 定員：8名
いきいき 栄養講座と簡単！おいしい！ シニアごはん	9/29（火） 14:00～15:00	いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします！ 定員：10名（先着順）

※当日先着順のイベント（事前予約不要）

わくわく絵本	9/3（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。定員：15名
つつじ ボウリング	9/24（木） 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

●○カラオケ・囲碁・将棋●○

<開放日時> 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

9月は第2月曜日に
将棋ボランティアが
います！