

# 【12月事業予定表】



- ・お茶を飲みながら過ごせる、くつろぎと憩いの場です。
- ・どなたでも気軽に利用や講座に参加が出来ます。
- ・日常生活や介護保険のことなど様々な相談ができます。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>☆カフェタイムとは</p> <p>どなたでもご自由に 気軽にお茶を飲み、 くつろげる時間です。</p> 			<p>12月6日(水) 15時より おいしいパンの販売</p> 		1日	2日
					☆カフェタイム	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00
					オレンジカフェつづき 14:00~15:30	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
休み	肺炎予防体操 10:30~11:30	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	脳トレ講座 10:30~11:30	ロコモ体操 10:30~12:00	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00
	☆カフェタイム		川柳講座 13:30~14:30	☆カフェタイム		
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
休み	☆カフェタイム	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	☆カフェタイム	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00
	正しい歯磨き教室 13:30~14:30		アロママッサージ 13:30~14:30			
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
休み	肺炎予防体操 10:30~11:30	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	血管年齢測定会 10:30~12:00	クリスマス コンサート 10:30~11:30	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	休み
	☆カフェタイム		おりがみサロン 13:30~14:30	☆カフェタイム		
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
休み	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	休み	休み
	小物作り 13:30~14:30	頭の体操 14:00~15:00	ナンプレ教室 13:30~14:30			
						31日
						休み

\* ロコモ体操の申込みはスポーツクラブルネサンス練馬高野台 03-5372-1006

◎◎講座の詳細は街かどケアカフェつづきに掲示してあるポスターをご覧ください◎◎

# 街かどケアカフェつつじ便り12月号

平成29年11月20日 第4号



★★開催告知★★すべての講座は申し込み不要。当日会場へ直接お越しください。

## 肺炎予防の呼吸体操

日程：12月4・18日（月）  
時間：10時30分～11時30分  
講師：金子 亮太氏（理学療法士）  
費用：無料  
内容：肺炎を予防する呼吸方法や運動をマスターしましょう。

## 脳トレ講座

日程：12月6日（水）  
時間：10時30分～11時30分  
費用：無料



## 川柳講座

日程：12月6日（水）  
時間：13時30分～14時30分  
講師：佐藤 朗々氏  
（練馬川柳連盟会長）  
費用：無料  
内容：喜怒哀楽を織り込みながら川柳を楽しみましょう。



## 正しい歯磨き教室

日程：12月11日（月）  
時間：13時30分～14時30分  
講師：久保 由利子氏（歯科衛生士）  
費用：無料  
内容：試薬を付け磨き残しをチェック！使用した歯ブラシは持ち帰れます。



## おりがみサロン （犬・来年の干支）

日程：12月20日（水）  
時間：13時30分～14時30分  
費用：無料

## 頭の体操

日程：12月26日（火）  
時間：14時～15時  
講師：湯ちゃんぶの会  
費用：無料



## 血管年齢測定会

日程：12月20日（水）  
時間：10時30分～12時  
費用：無料  
内容：簡単な検査で血管年齢がわかります。健康に役立てましょう！

## 小物作り

（ストッキングでつくるブローチ）

日程：12月25日（月）  
時間：13時30分～14時30分  
材料代：100円  
申込み：当日先着20名  
内容：花の形のブローチを作ります。  
持ち物：はさみ

## アロマハンドマッサージ

日程：12月13日（水）  
時間：13時30分～14時30分  
講師：佐治 修代氏（アロマセラピスト）  
費用：無料 申込み：当日先着20名  
内容：アロマの香りに包まれながら、マッサージ方法を体験します。

## クリスマスコンサート

日程：12月21日（木）  
時間：10時30分～11時30分  
費用：無料  
出演：小林 美紀氏ほか  
（フンネ Rメソッド演奏者）

## オレンジカフェつつじ

日程：12月1日（金）  
時間：14時～15時30分  
費用：無料  
内容：簡単な体操をしたり、楽しくおしゃべりしませんか。



日程：12月27日（水）  
時間：13時30分～14時30分  
費用：無料  
内容：1～9の数字を使った問題はじめての方でも丁寧にお教えます。

## ナンプレ教室



◎◎講座の詳細は街かどケアカフェつつじに掲示してあるポスターをご覧ください◎◎

## 街かどケアカフェつつじ

〒176-0021 東京都練馬区貫井1-9-1  
中村橋区民センター 2階  
（練馬高齢者相談センター 中村橋支所）  
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】  
《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）

