

【3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>◎3月のパン販売◎ 5日(月) 13:30~ 7日(水) 14:45~</p>  <p>売り切れしだい終了となります。</p>				1日 歌声&簡単体操 10:30~12:00 ロコモ体操	2日 終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	3日 終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
休み	いきいき体操教室 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	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	小物作り 10:30~11:30	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00
	☆カフェタイム		☆カフェタイム		☆カフェタイム	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	介護予防体操 10:30~11:30	自転車シュミレーター 10:00~12:00	☆カフェタイム	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	☆カフェタイム	おりがみサロン 13:30~14:30	☆カフェタイム		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
休み	いきいき体操教室 10:30~11:30	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00	休み	☆カフェタイム	☆カフェタイム	終日 ☆カフェタイム 10:00~16:00
	☆カフェタイム 終日湯ちやぶ			音楽療法体験 14:00~15:00	オレンジカフェ 14:00~15:00	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
休み	介護予防体操 10:30~11:30	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム 10:00~16:00	☆カフェタイム 10:00~16:00	☆カフェタイム 10:00~16:00
	☆カフェタイム	頭の体操教室 14:00~15:00	ナンプレ教室 13:30~14:30	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">☆カフェタイムとは？</div>  <p>どなたでも気軽に お茶を飲んで 自由に過ごせる時間です。</p>		

* ロコモ体操のみ、お申込みはスポーツクラブネサンス練馬高野台へ 03-5372-1006

※3/13(火)10:00~12:00 自転車を安全に走行するための機械を設置します。
自転車シュミレーターを この機会に体験してみませんか？

◎◎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便り3月号

平成30年2月20日 第7号



★開催告知★すべての講座は申し込み不要です。当日会場へ直接お越しください。

いきいき体操教室

日程：3月5日・19日（月）
時間：10時30分～11時30分
講師：健康体操普及員
費用：無料
持ち物：タオル・水分
内容：健康いきいき体操で楽しく運動しましょう。



脳トレ講座

日程：3月7日（水）
時間：10時30分～11時30分
内容：指先を使った体操や記憶記憶クイズなど多彩なメニューを用意してます。

頭の体操

日程：3月27日（火）
時間：14時～15時
講師：湯ちゃぶの会
費用：無料 持ち物：タオル
内容：楽しみながら脳を鍛えましょう。



歌声&簡単体操

日程：3月1日（木）
時間：10時30分～12時00分
内容：キーボードの演奏に合わせて、一緒に歌を楽しみましょう。自宅でも簡単にできる体操も。
講師：パワーアップシンガーズSOLE
費用：無料 持ち物：飲み物

介護予防体操

日程：3月12日・26日（月）
時間：10時30分～11時30分
講師：新藤 知樹氏
（あん摩マッサージ・鍼灸師）
費用：無料
内容：転倒予防や腰痛緩和の体操をしましょう。

おりがみサロン（椿）

日程：3月14日（水）
時間：13時30分～14時30分
費用：無料
持ち物：はさみ



音楽療法体験

日程：3月22日（木）
時間：14時～15時
講師：岡田 彩氏（音楽療法士）
内容：発声練習や歌を歌うことは脳の活性の効果が期待されます。体験してみませんか。



小物作り

（イースターエッグ）
日程：3月9日（金）
時間：10時30分～11時30分
材料代：100円 持ち物：はさみ
申込み：当日先着20名
内容：卵の殻を使ってカラフルなイースターエッグを作ってみませんか。

オレンジカフェつつじ

日程：3月23日（金）
時間：14時～15時
費用：無料
内容：介護についての悩みや不安について、一緒に話してみませんか、ご参加をお待ちしています。今回、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を行います。

ナンプレ教室

日程：3月28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で、はじめての方でも丁寧な指導を受けられます。一緒に、ナンプレを楽しみませんか。



◎◎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）

