

2025年 12月 街かどケアカフェこぶし日程表

裏面もあります



申込み開始日：11月20日木曜日 10時～

高野台地域包括支援センター 03-5372-6300

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
⑥イスでゆるらく体操 10：30～ ☆カフェタイム	☆カフェタイム ①これから塾 13：30～ ★事前申込制 チラシ参照 これから塾までお申込み下さい	②もの忘れ予防体操① 10:30～ ★事前申込制チラシ参照 ☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑥一緒に歌いましょう 13：30～	☆カフェタイム	休業日
8	9	10	11	12	13	14
⑥イスでゆるらく体操 10：30～ ☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	⑦街かど健康講座（保健師） 10：30～ ⑧白い箱の会 14：00～	☆カフェタイム ⑨わくわく絵本13：30～ ⑩パンの販売 14:30～15:00	☆カフェタイム	休業日
15	16	17	18	19	20	21
⑥イスでゆるらく体操 特別版！ 10：30～ ★事前申込制チラシ参照 ☆カフェタイム	☆カフェタイム	②もの忘れ予防体操② 10:30～ ★事前申込制チラシ参照 ☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑪理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！ 14：30～	☆カフェタイム ④テレビでボーリング ★事前申込制チラシ参照 14：00～	☆カフェタイム	休業日
22	23	24	25	26	27	28
⑥イスでゆるらく体操 10：30～ ☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑫富士見介護家族の会 13:30～	☆カフェタイム 	⑬焼き菓子・クッキー販売 11：00～13：00 ☆カフェタイム	☆カフェタイム	休業日
29	30	31	★カフェタイムは皆様が交流し、くつろぐことができます。 ★15日（月）はゆるらく体操（特別版）です。 月曜日は15日のみ予約制になりますので、ご注意ください。 ★今年も大変お世話になりました。皆様どうぞ良いお年をお迎えください。			
休業日	休業日	休業日	良いお年を お迎え下さい			

2025年12月

街かどケアカフェこぶし イベント情報

要予約

イベント

申込み開始日：11月20日木曜日 10時～

イベント名	実施日時	定員	内容	申込先
①これから塾	2日（火） 13：30～		12月「これから事務局スタッフによる任意後見契約、 死後事務委任契約を結ぶまでの寸劇」	これから塾 090-7819-2581
②もの忘れ予防体操	①3日（水） 10：30～	20名	※ご予約は①②どちらか月に1度です。 もの忘れ予防に効果がある体操を行います。 イスに座りながらできる体操です。	高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300
	②17日（水） 10：30～	20名		
③イスでゆるらく体操 （特別版）	15日（月） 10：30～	15名	「イスでゆる×らく体操」に専門家の先生がきて、 ご指導いただきます。年に一回の貴重な機会です。ぜひご参加下さい。	
④テレビでボーリング	19日（金） 14：00～	8名	ゲームを使ってボウリングを楽しみましょう！	

予約不要

イベント

イベント名	実施日時	内容
⑤イスでゆるらく体操	毎週月曜日 10：30～	誰でも気楽に取り組める体操です。タオルをご持参ください。
⑥一緒に歌いましょう	5日（金） 13：30～	懐かしい歌、思い出の歌、童謡など…歌声喫茶のノリで皆さん楽しく歌いましょう。
⑦街かど健康講座	11日（木） 10：30～	管理栄養士・歯科衛生士・保健師が交代で健康に関する講座を月1回行います。 今月は保健師による「認知症予防とヒートショック・冬を乗り切る健康術」です。
⑧白い箱の会	11日（木） 14：00～	傾聴ボランティアが、困っていることや嬉しかったことなど、どんなお話も伺います。
⑨わくわく絵本	12日（金） 13：30～	ボランティアが大人に向けた絵本の読み聞かせを行います。
⑩パンの販売	12日（金） 14：30～15：00	「ワークショップ・ブルーベリー」がケアカフェこぶしで、パンの販売を行います。
⑪理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	18日（木）14：30～	理学療法士が介護予防についてオンラインで講義や体操を行います。 今月のテーマ：「心疾患の予防」
⑫富士見介護家族の会	24日（水） 13：30～	日頃の介護で抱える様々な悩みを語り合い、知恵や情報を交換し合う会です。 薬剤師も参加するため、お薬の相談もできます。
⑬焼き菓子・クッキー販売	26日（金） 11：00～13：00	「べるはうす」がケアカフェこぶしで、焼き菓子・クッキーを販売を行います。