



2026年 1月

裏面もあります



# 街かどケアカフェごぶし日程表

申し込み開始日：12月22日月曜日 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
★カフェタイムは皆様が交流を持ち、くつろぐことができます。	★16日のテレビでボーリングは今月から2部制になっています。 ①かめコース…初めての方、操作に慣れていない方が対象。定員6名。 ②うさぎコース…操作に慣れてきた方が対象。定員8名。	ご予約は ①②のどちらか 月に1度です。	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
⑥イスでゆるらく体操 10:30～	☆カフェタイム  ①スマホ教室 13:00～① 高野台駅前地域集会所 ★事前申込制 チラシ参照	②もの忘れ予防体操① 10:30～ ★事前申込制チラシ参照	⑥街かど健康講座 (管理栄養士) 10:30～	☆カフェタイム  ③わくわく絵本13:30～	☆カフェタイム	☆カフェタイム 休業日
☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	⑦白い箱の会 14:00～	⑨パンの販売 14:30～15:00		
12	13	14	15	16	17	18
休業日  	☆カフェタイム  ③「薬剤師さんと話そう！」 糖化度測定・説明会 14:30～	☆カフェタイム	☆カフェタイム  ⑩理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座 「歩行時の転倒予防」14:30～	☆カフェタイム  ④テレビで ボーリング ①かめコース 13:00～ ★事前申込制 チラシ参照 ②うさぎコース 14:30～	☆カフェタイム	☆カフェタイム 休業日
19	20	21	22	23	24	25
⑤イスでゆるらく体操 10:30～	☆カフェタイム  ①スマホ教室 13:00～② 高野台駅前地域集会所 ★事前申込制 チラシ参照	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	⑪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
☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム		☆カフェタイム		
26	27	28	29	30	31	
⑤イスでゆるらく体操 10:30～	☆カフェタイム	☆カフェタイム  ⑪富士見介護家族の会 13:30～ 高野台駅前地域集会所	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム
☆カフェタイム						

# 2026年1月

## 要予約 イベント

# 街かどケアカフェこぶし イベント情報

申し込み開始日：12月22日月曜日 10時～

イベント名	実施日時	内容		申込先
①スマートフォン教室 <u>高野台駅前地域集会所</u> で 行います。	①6日（火）13:00～	7名	全4回コースのスマートフォン教室です。 スマートフォンをお持ちでない方、または操作に慣れていない方 内容：①基本操作、②コミュニケーション、③情報収集、④申請、決済	12月19日に 申し込みは 終了致しました。
	②20日（火）13:00～	7名		
②もの忘れ予防体操	①7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
	②21日（水）10:30～	20名		
③薬剤師さんと話そう (糖化度測定・説明会)	13日（火）14:30～	20名	ミニ講座（糖化度測定・説明会）	高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300
④テレビでボーリング	かめコース ①16日（金）13:00～	6名	ゲームを使ってボウリングを楽しみましょう！ 今月より2部制になりました。ご予約は①②のいずれか月に一回。 ①かめコース…初心者、操作に慣れない方が対象。	
	うさぎコース ②16日（金）14:30～	8名	②うさぎコース…操作に慣れている方が対象。	

## 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街かど健康講座	8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。 今月は管理栄養士による『生活習慣病「高血圧・糖尿病」予防の食事』です。
⑦白い箱の会	8日(木) 14:00～	傾聴ボランティアが、困っていることや嬉しいことなど、どんなお話を伺います。
⑧わくわく絵本	9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。
⑨パンの販売	9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。
⑩理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	15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：「歩行時の転倒予防」
⑪富士見介護家族の会	28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。
⑫焼き菓子・クッキー販売	23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。