



2026年 2月

街かどケアカフェこぶし日程表

裏面もあります



申し込み開始日：1月20日火曜日 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。 ★「富士見介護家族の会」「スマホ教室」は、隣の集会室で開催します ★「スマホ教室」はすでにお申込みされた方が対象です。	火	水	木	金	土	日
						1 休業日
2	3	4	5	6	7	8
⑤イスでゆるらく体操 10:30~	☆カフェタイム ②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	③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 ④一緒に歌いましょう 13:30~15:00	☆カフェタイム	休業日
☆カフェタイム		☆カフェタイム				
9	10	11	12	13	14	15
⑤イスでゆるらく体操 10:30~	☆カフェタイム ①スマホ教室 13:00~③ 高野台駅前地域集会所 ★すでにお申込みされた方の 継続コースです。	休業日	⑥街かど健康講座 (歯科衛生士) 10:30~	☆カフェタイム ③わくわく絵本13:30~	☆カフェタイム	休業日
☆カフェタイム			⑦白い箱の会 14:00~	⑨パンの販売 14:30~15:00	☆カフェタイム	休業日
16	17	18	19	20	21	22
⑤イスでゆるらく体操 10:30~	☆カフェタイム	③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 ⑩理学療法士による 介護予防・フレイル予防講座 「脳卒中の予防」 14:30~	☆カフェタイム ④テレビで ボーリング 13:00~	☆カフェタイム ★事前申込制 チラシ参照 うさぎコース 14:30~	休業日
☆カフェタイム		⑫リサイクルブック 14:00~14:30				
23	24	25	26	27	28	
休業日	☆カフェタイム ①スマホ教室 13:00~④ 高野台駅前地域集会所 ★すでにお申込みされた方の 継続コースです。	☆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	⑫焼き菓子・クッキー販売 11:00~13:00	☆カフェタイム	

2026年2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：1月20日火曜日 10時～

イベント名	実施日時	内容		申込先
①スマホ教室 高野台駅前地域集会所で 行います。	③10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	すでにお申込みされた方 の継続コースです。
	④24日（火）13:00～	7名	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	
②これから塾	3日（火）13:30～	2月のテーマ「延命治療について」		これから塾 090-7819-2581
③もの忘れ予防体操	①4日（水）10:30～	20名	※ご予約は①②のいずれか月に1度です。 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
	②18日（水）10:30～	20名		
④テレビでボーリング	かめコース ①20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！ 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。	注目！
	うさぎコース ②20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	12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。 今月は歯科衛生士による『「唾液力」アップ 歯科定期検診のすすめ』です。
⑦白い箱の会	12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、どんなお話でも伺います。
⑧わくわく絵本	13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	13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！	19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：「脳卒中の予防」
⑪富士見介護家族の会	25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。（地域集会所で行います。）
⑫焼き菓子・クッキー販売	27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。
⑬リサイクルブック	18日（水）14:00～14:30	図書館からリサイクルブックがケアカフェに来ます。本はご自由にお持ち帰り頂けます。 
⑭一緒に歌いましょう	6日（金）13:30～15:00	懐かしい歌、想い出の歌、童謡など…歌声喫茶のノリで皆さん楽しく歌いましょう。