

2026



4月

# 街かどケアカフェこぶし日程表

裏面もあります

高野台地域包括支援センター 03-5372-6300



月	火	水	木	金	土	日
申込み開始日：3月23日月曜日 10時～ お申込み開始日は、 23日(月)になります。ご注意ください！		1	2	3	4	5
		☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑤一緒に歌いましょう 13:30～	☆カフェタイム	休業日
6	7	8	9	10	11	12
④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	⑥街かど健康講座（管理栄養士） 10:30～ ⑦白い箱の会 14:00～	☆カフェタイム ⑧わくわく絵本13:30～ ⑨パンの販売 14:30～15:00	☆カフェタイム	休業日
13	14	15	16	17	18	19
④イスでゆるらく体操 10:30～ ☆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 ⑩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 ③テレビで ボーリング ★事前申込制 チラシ参照 かめコース 13:00～ うさぎコース 14:30～	☆カフェタイム	休業日
20	21	22	23	24	25	26
④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	☆カフェタイム	⑩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
27	28	29	30	☆「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。		
④イスでゆるらく体操 10:30～ ☆カフェタイム	☆カフェタイム	休業日	☆カフェタイム	4月の「もの忘れ予防体操」は第2水曜日と第3水曜日です。		

# 2026年4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：3月23日月曜日 10時～

イベント名	実施日時	定員	内容	申込先
①これから塾	7日(火) 13:30～	15名	4月「高齢期の住まいの種類と実際」	これから塾 090-7819-2581
②もの忘れ予防体操	<b>注意</b> ①8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
	②15日(水) 10:30～	20名		
③テレビでボーリング	①かめコース  17日(金) 13:00～	6名	ゲームを使ってボー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。 ②うさぎコース…操作に慣れている方が対象。	
	②うさぎコース  17日(金) 14:30～	8名		

## 予約不要 イベント

イベント名	実施日時	内容
④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。
⑤一緒に歌いましょう	3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。
⑥街かど健康講座	9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『「食欲ありますか？」食べてフレイル・貧血予防』です。
⑦白い箱の会	9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。
⑧わくわく絵本	10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	10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！	16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：【フレイル】健康寿命を延ばそう！
⑪焼き菓子・クッキー販売	24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。