



2026年

6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：5月20日水曜日 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 ⑩一緒に歌いましょう 13:30~15:00	☆カフェタイム	休業日
8 ⑥イスでゆるらく体操 10:30~ ----- ☆カフェタイム	9 ☆カフェタイム	10 ☆カフェタイム	11 ⑤街かど健康講座（保健師） 10:30~ ----- ⑦白い箱の会 14:00~	12 ☆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
15 ⑥イスでゆるらく体操 10:30~ ----- ☆カフェタイム	 ☆カフェタイム	17 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	18 ☆カフェタイム ⑩介護予防・フレイル予防講座！ 【栄養×運動】 栄養こそが健康の第一歩！ 14:30~15:30	19 ☆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 13:00~ うさぎコース 14:30~	☆カフェタイム	休業日
22 ⑥イスでゆるらく体操 10:30~ ----- ☆カフェタイム	23 ☆カフェタイム ④認知機能・ 血管年齢測定会 ★事前申込制 1部 13:30~ 2部 14:30~	24 ☆カフェタイム	 ☆カフェタイム	26 ☆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	休業日
29 ⑥イスでゆるらく体操 10:30~ ----- ☆カフェタイム	30 ☆カフェタイム	*カフェタイムは皆様が交流を持ち、くつろぐことが出来る時間です。 <u>*熱中症警戒アラームが発令された場合、</u> <u>講座、イベントが中止となる事があります。</u>				






2026年6月

街かどケアカフェこぶし イベント情報

申込み開始日：5月20日水曜日 10時～



要予約 イベント

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) 13:30~15:00	15名	6月のテーマ「特殊詐欺から身を守る！」 光ヶ丘警察署生活安全課防犯係長からお話を伺います。	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
	②17日 (水) 10:30~	20名		
③テレビでボーリング	かめコース ①19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。 ②うさぎコース…操作に慣れている方が対象。	
	うさぎコース ②19日 (金) 14:30~ 	8名		
④認知機能・ 血管年齢測定会	23日 (火)	1部 13:30~14:30	認知機能測定と血管年齢測定を行います。測定のみでお話はごさいません。 2部制になっております。 1部か2部のどちらかにご予約下さい。 	
		2部 14:30~15:30		10名

予約不要 イベント

イベント名	実施日時	内容
⑤街かど健康講座	11日 (木) 10:30~	保健師によるお話。テーマ「熱中症予防・健診を活かして夏を乗り切る」
⑥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。
⑦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、どんなお話でも伺います。
⑧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。
⑨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。
⑩理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	18日(木)14:30~15:30	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：【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩！
⑪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・クッキーの販売を行います。
⑫一緒に歌いましょう	5日 (金) 13:30~15:00	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。