

2026年 9月



街かどケアカフェこぶし日程

裏面もあります

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
熱中症警戒アラートが発令した時でも、講座が中止になることがございます。	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑩一緒に歌いましょう 13:30~15:00	☆カフェタイム	休業日
7	8	9	10	11	12	13
⑥イスでゆるらく体操 10:30~ ⑪みんなで楽しむ作品づくり 14:00~	☆カフェタイム ⑨薬剤師さんと話そう！ (血管年齢) 14:30~ ★事前申込制チラシ参照	☆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
14	15	16	17	18	19	20
⑥イスでゆるらく体操 10:30~ ⑪みんなで楽しむ作品づくり 14:00~	☆カフェタイム	①脳と体の元気体操 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介護予防・フレイル予防講座 【膝・腰の痛み】 14:30~15:30	☆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 かめコース 13:00~ うさぎコース 14:30~	☆カフェタイム	休業日
21	22	23	24	25	26	27
休業日	休業日	秋分の日 休業日	☆カフェタイム	②カード作り講座 ★事前申込制 10:30~ ⑫焼き菓子・クッキー販売 11:00~13:00	☆カフェタイム	休業日
28	29	30	★カフェタイムは、皆さんが交流を持ち、くつろぐことが出来る時間です。 申込み開始日：8月20日木曜日 10時～ 高野台地域包括支援センター 03-5372-6300			
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 ③お薬講座と相談会 14:00~15:30 ★事前申込制チラシ参照				

2026年9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：8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脳と体の元気体操	16日（水）10：30～	20名	イルカ整骨院の院長先生がカフェで体操をしてくれます。 脳トレ（シナプソロジー）と椅子に座ったままできる体操を行います。	高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300
②カード作り講座	25日（金）10：30～	8名	「秋のお花摘みカード作り」を行います。 カードを開くと可愛いお花が出てくるカードです。	
③薬剤師さんと話そう！	8日（火）14：30～	15名	薬剤師「乱れた自律神経をもとに戻しましょう」 栄養士「お食事で夏バテ予防」のお話と【血管年齢測定】を行います。	
④テレビでボーリング	かめコース ①18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 ②18日（金）14：30～ 	8名		
⑤お薬講座と相談会	30日（水）14：00～15：30	5名	講座「知って納得！くすりと薬局と薬剤師」と お薬・健康相談会を行います。薬剤師と1対1で個別相談ができます。	

予約不要

イベント

イベント名	実施日時	内容
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街かど健康講座	10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「あなたの骨は健康ですか（骨健康度測定会）・健診結果をいかしていますか？」です。
⑧白い箱の会	10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。
⑨わくわく絵本	11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	11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！	17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：「【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう！」
⑫焼き菓子・クッキー販売	25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。
⑬一緒に歌いましょう	4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。
⑭みんなで楽しむ作品づくり	7日（月） 14日（月）14：00～	 折り紙でもみじを職員と一緒に作成して、カフェの入り口に飾りましょう！ どちらか一日または両日参加も可能です。