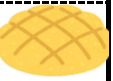


2026年

10月



街かどケアカフェこぶし日程表

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
 申込み開始日：9月24日木曜日 10時～ 高野台地域包括支援センター 03-5372-6300			☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑭一緒に歌いましょう 13：30～15：00	☆カフェタイム	休業日
5	6	7	8	9	10	11
⑦イスでゆるらく体操 10：30～ ⑮ききょうのぬり絵 14：00～15：00	☆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イスでゆるらく体操【特別版】 10：30～12：00 ★事前申込制 チラシ参照 ☆カフェタイム 	③街かど健康講座 (管理栄養士) 10：30～ ⑨白い箱の会 14：00～	☆カフェタイム ⑩わくわく絵本13：30～ ⑪パンの販売  14：30～15：00	☆カフェタイム	休業日
12	13	14	15	16	17	18
休業日	☆カフェタイム 	☆カフェタイム	☆カフェタイム ⑯リサイクルブックフェア 14：00～	☆カフェタイム ⑥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
19	20	21	22	23	24	25
⑦イスでゆるらく体操 10：30～ ⑮ききょうのぬり絵 14：00～15：00	⑧いきいき栄養講座 10：00～11：00 ★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	☆カフェタイム ⑬焼き菓子・クッキー販売 11：00～13：00	☆カフェタイム	休業日
26	27	28	29	30	31	
⑦イスでゆるらく体操 10：30～ ④おしゃべりしながら しおりづくり 13：30～14：30 ★事前申込制 チラシ参照	☆カフェタイム 	☆カフェタイム 	⑤終活ボードゲーム 10：30～12：00 ★事前申込制 チラシ参照 ☆カフェタイム 	☆カフェタイム ⑫介護予防・フレイル予防講座 【特別講座】 13：30～15：00	☆カフェタイム 	

2026年10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：9月24日木曜日 10時～

イベント名	実施日時			申込先
①これから塾	6日(火) 13:30～15：00	15名	テーマ「エコな暮らしとゴミ問題」 プラスチックゴミの分別方法について、実物を用いて分かりやすく説明します。	これから塾 090-7819-2581
②イスでゆるらく体操 【特別版】	7日（水） 10：30～12：00	15名	毎週月曜日に行っているゆるらく体操に専門家の先生が来て、 ご指導いただきます！年に1回の機会です。	高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300
③いきいき栄養講座 簡単！おいしい！ シニアごはん	20日（火） 10：00～11：00	20名	いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、 手軽に作れる食事の紹介をします。 電子レンジで手軽に作れる主菜等を食育推進ボランティアが実演して伝授します！	
④おしゃべりしながら しおりづくり	26日（月） 13：30～14：30	10名	古切手を貼って、しおりを作成しましょう！	
⑤終活ボードゲーム	29日（木） 10：30～12：00	15名	すごろくゲームをしながら楽しく終活の知識を得ることができます。	
⑥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。	
	うさぎコース ②16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
⑦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。
⑧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「骨粗鬆症予防～健骨講座～」です。
⑨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かったことなど、どんなお話でも伺います。
⑩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。
⑪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。
⑫理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	30日(金) 13:30～15:00	【特別版】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：「人生100年時代！～今から始める身体づくりへの投資～」
⑬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。
⑭一緒に歌いましょう	2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。
⑮ききょうのぬり絵	5日(月), 19日(月) 14:00～	色鉛筆でききょうの花を塗って、季節を感じながら楽しい時間をすごしましょう♪
⑯リサイクルブックフェア	15日(木) 14:00～	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。