2026年 11月 街かどケアカフェこぶし日程表

裏面もあります

月	火	水	木	金	土	日
						1 休業日
2 ❻イスでゆるらく体操 10：30～ ☆カフェタイム	3 休業日	4 ☆カフェタイム	5 ☆カフェタイム	6 ☆カフェタイム ⓭ご一緒に歌いましょう 13：30～15：00	7 ☆カフェタイム	8 休業日
9 ❻イスでゆるらく体操 10：30～ ☆カフェタイム	10 ☆カフェタイム	11 ☆カフェタイム ❺スマホ教室 13：00～ 高野台駅前地域集会所 ★事前申込制　チラシ参照	12 ❼街かど健康講座(歯科衛生士) 10：30～ 13：00～13：30カフェ閉所 ⓮こぶしまつり 13：30～15：30	13 ☆カフェタイム ❽わくわく絵本13：30～ ❾パンの販売 14：30～15：00	14 ☆カフェタイム	15 休業日
16 ❻イスでゆるらく体操 10：30～ ⓬みんなで楽しむ作品作り 14：00～	17 ☆カフェタイム	18 ❸歩くカアップ体操 10：30～11：30 ★事前申込制チラシ参照 ☆カフェタイム	19 ☆カフェタイム ⓾介護予防・フレイル予防講座 【認知×運動】 14：30～15：30	20 ☆カフェタイム ❹テレビでボーリング　かめコース 13：00～ ★事前申込制チラシ参照　うさぎコース 14：30～	21 ☆カフェタイム	22 休業日
23 休業日	24 ☆カフェタイム ❷薬剤師さんと話そう 【骨健康度測定・健康相談会】 14：00～ ★事前申込制　チラシ参照	25 ☆カフェタイム ❺スマホ教室　13：00～ 高野台駅前地域集会所 ★事前申込制　チラシ参照	26 ☆カフェタイム	27 ❶カード作り講座 10：30～ ★事前申込制　チラシ参照 ⓫焼き菓子・クッキー販売 11：00～13：00	28 ☆カフェタイム	29 休業日
30 ❻イスでゆるらく体操 10：30～ ⓬みんなで楽しむ作品作り 14：00～						

おすすめ！

12日（木）13：30～15：30　こぶしまつり

南京玉すだれや絵本の読み聞かせ、折り紙やしおりづくり、
血管年齢やベジチェックの測定ができます。

申込み開始日：10月20日（火）10時～

高野台地域包括支援センター

03-5372-6300

2026年11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：10月20日火曜日 10時～

イベント名	実施日時			申込先
❶カード作り講座	27日（金）10：30～	8名	ポップアップのカード作りです。 持ち物なしでご参加いただけます。	高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300
❷薬剤師さんと話そう！	24日（火）14：00～	15名	薬剤師による「骨と食事・日常生活に役立つお話」 骨健康度測定（1人5分ほど）	
❸歩くカアップ体操	18日（水）10：30～11：30	20名	アットリハ練馬高野台の理学療法士が 元気に歩き続けるための体操を行います！ 注目!	
❹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。 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 ②20日（金）14：30～	8名		
❺スマホ教室	11日（水）　13：00～16：00 25日（水）	各10名	全４回コースのうちの、第１回目と第２回目です。 内容：①スマートフォンの基本操作②各種SNS③インターネット検索や動画検索④申請・決済	東京都スマートフォン 普及啓発事業事務局 03-6316-3169

予約不要 イベント

イベント名	実施日時	内容
❻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。
❼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「歯周病の話・災害時のお口のお手入れ」です。
❽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。
❾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。
❿理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	19日（金）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：「【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係」
⓫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。
⓬みんなで楽しむ作品作り	16日、30日（月）14：00～	クリスマスツリーを職員と一緒に作成して、入口に飾りましょう。
⓭ご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。
⓮こぶしまつり	12日（木）13：30～15：30	相談コーナー（食事のこと、薬のこと、介護保険のことなど）、測定コーナー、販売コーナーがございます！ 隣の高野台駅前地域集会所も使用して行います。