2026年 12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
14日（月）は ゆるらく体操の後に 避難訓練を行います。 体操にご参加された方は ご協力をよろしく お願いします。	1 ☆カフェタイム ❶これから塾 13：30～15：00 ★事前申込制　チラシ参照 これから塾までお申し込み下さい	2 ☆カフェタイム ❺防災講座 14：00～15：00 ★事前申込制　チラシ参照	3 ☆カフェタイム	4 ☆カフェタイム ⓭ご一緒に歌いましょう 13：30～15：00	5 ☆カフェタイム	6 休業日
7 ❻イスでゆるらく体操 10：30～ ⓮塗り絵 14：00～	8 ☆カフェタイム	9 ☆カフェタイム ❷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	10 ❼街かど健康講座 （保健師） 10：30～ ❽白い箱の会 14：00～	11 ☆カフェタイム ❾わくわく絵本13：30～ ❿パンの販売 14：30～15：00	12 ☆カフェタイム	13 休業日
14 ❻イスでゆるらく体操 10：30～ 避難訓練 11：30～12：30 ⓮塗り絵 14：00～	15 ☆カフェタイム	16 ❹楽しくフレイル予防体操 10：30～11：30 ★事前申込制　チラシ参照 ☆カフェタイム	17 ☆カフェタイム ⓫介護予防・フレイル予防講座 【転倒予防】 14：30～15：30	18 ☆カフェタイム ❸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～	19 ☆カフェタイム	20 休業日
21 ❻イスでゆるらく体操 10：30～ ☆カフェタイム	22 ☆カフェタイム	23 ☆カフェタイム ❷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	24 ☆カフェタイム	25 ☆カフェタイム ⓬焼き菓子・クッキー販売 11：00～13：00	26 ☆カフェタイム	27 休業日
28 ❻イスでゆるらく体操 10：30～ ☆カフェタイム	29 休業日	30 休業日	31 休業日	申込み開始日：11月20日金曜日 10時～ 高野台地域包括支援センター 03-5372-6300		

年末年始のお休み　12月29日～1月3日

2026年12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：11月20日　金曜日 10時～

イベント名	実施日時			申込先
❶これから塾	1日（火）13：30～15：00	15名	任意後見契約のすすめ ～将来に備える安心の仕組み～	これから塾 090-7819-2581
❷スマホ教室	9日（水）13：00～16：00 23日（水）	10名	全４回コースのうちの、第3回目と第4回目です。 内容：①スマートフォンの基本操作②各種SNS ③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
❸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！ おすすめ! 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。	高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300
	うさぎコース ②18日（金）14：30～	8名		
❹楽しくフレイル予防体操	16日（水）10：30～11：30	20名	オーラルフレイル予防、アイフレイル予防、上半身と下半身の運動を行います。 楽しく笑顔でフレイル予防をしましょう！	
❺防災講座	2日（水）14：00～15：00	20名	「心のあかりを灯す会」より備蓄に関する紙芝居と 練馬区防災学習センターから避難生活と備蓄についてお話します。	

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～ 注目!	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。 14日（月）の体操終了後は、「避難訓練」を行います。体操にご参加された方は、ご協力をよろしくお願いします。
❼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「認知症予防とヒートショック・冬を乗り切る健康術」です。
❽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。
❾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。
❿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。
⓫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：「【転倒予防】もう転ばないように！」
⓬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。
⓭ご一緒に歌いましょう	4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塗り絵	7日（月）、14日（月）14：00～	おしゃべりをしながら色鉛筆で塗り絵を楽しみましょう！