

# 令和5年度・出張型街かどケアカフェ情報



「練馬区出張型街かどケアカフェ」は、高齢者・地域住民が気軽に集い、介護予防について学んだり、健康について相談することができる出張型のサロンです。どうぞお気軽にご参加ください。



## 体操教室のご案内

人気の「ストレッチ体操」の講座です。

毎月第2火曜日

10時～11時

これからの日程

10月10日・11月14日

12月12日・1月9日

場所：厚生文化会館 1階娛樂室  
(令和5年度から場所が変更になっています)



◎10月16日(月)14時～15時30分

「身体づくり講習会・体操教室」

講師：柔道整復師

場所：練馬区立区民・産業プラザ  
ココネリ3階・研修室3

◎11月20日(月) 14時～15時

「かんたん楽しい！ゲームボッチャ」

講師：ゆうゆう倶楽部

場所：練馬区立区民・産業プラザ  
ココネリ3階・研修室3

◎1月15日(月) 14時～15時

「シニアのおしゃれ講座」

講師：薬局 美容部員

場所：練馬区立区民・産業プラザ  
ココネリ3階・研修室3

※街かどケアカフェは、電話での事前申し込み制となっております。

毎月1日（1日が祝休日の場合は次の平日）からの受け付けです。  
ご注意ください。

## 連絡先 練馬地域包括支援センター

住所：練馬区練馬2-24-3

電話番号：03-5984-1706

営業時間：月曜日～土曜日

8:30～17:15

(日祝および12月29日～1月3日を除く)

ホームページ

<http://www.nerima-swf.jp/office/29?c=11>

ホームページ  
のQRコードは  
こちら ↓

