

# 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  
1月 9日・2月13日  
3月12日

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



- ☺ 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
- ☺ 2月13日(月) 14時～15時  
「オーガニック素材を楽しむ会」  
講師：木瓜の花の会 中島様  
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 ↓

