

街かどケアカフェはるのひカレンダー

2022年12月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、順延や中止となる場合がございます。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	おしゃせ 街かどケアカフェはるのひが練馬つながる フェスタin春日町 (12/16~21) のパネル展やワークショップに参加します！ 詳細は別紙チラシにて！			1	2	3
	モノづくり 			カラオケ(音楽室) /Xmasボール作り	お絵描きタイム /Xmasボール作り	
4	5	6	7	8	9	10
休み	カラオケ(音楽室) 10~13時	いきがいディイ 10~13時	カラオケ(音楽室) /俳画教室	モノづくりと クリスマス飾り	カラオケ(音楽室) 10~13時	囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋タイム 13~16時	いきいき体操と 耳の聞こえ講演会 (集団学習室)	囲碁将棋タイム 13~16時	口腔講座 14~15時	お絵描きタイム 13~16時	
11	12	13	14	15	16	17
休み	カラオケ(音楽室) 10~13時	いきがいディイ 10~13時	カラオケ(音楽室) 10~13時	モノづくり	カラオケ(音楽室) 10~13時	囲碁将棋 (集団学習室) / 読み聞かせ 14:00-15:00
	囲碁将棋タイム 13~16時	記憶のトレーニング 15:00-15:40	囲碁将棋タイム 13~16時	Zoomで フレイル予防 14:30-15:30	お絵描きタイム 13~16時	
18	19	20	21	22	23	24
休み	カラオケ(音楽室) /高齢者支え合いサ ポーター相談会	いきがいディイ 10~13時	カラオケ(音楽室) 10~13時	モノづくり	カラオケ(音楽室) /うたごえ喫茶 (11~12時)	囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋タイム 13~16時	いきいき体操 ①14:00-14:45 ②15:00-15:45	囲碁将棋タイム 13~16時	栄養講座 14~15時	お絵描きタイム 13~16時	
25	26	27	28	29	30	31
休み	カラオケ(音楽室) 10~13時	いきがいディイ 10~13時		休み	休み	休み
	囲碁将棋タイム 13~16時	本人ミーティング/ 記憶のトレーニン グ	囲碁将棋タイム 13~16時			

✿ 出張型街かどケアカフェはるのひ ✿

✿お正月飾りを作ろう@早宮地域集会所 会議室1・2

12月9日（金）1部（前半）13:30-14:20 2部（後半）14:40-15:30
 每年恒例の「お正月飾りをつくろう」を開催いたします！今回は、しめ縄飾りです。

✿健康長寿◎はるのひ体操@氷川台地区区民館 音楽室

12月21日（水）1部（前半）14:10-14:45 2部（後半）15:05-15:40
 簡単な体操あり！脳トレあり！椅子に腰かけたままでもOK！

お問い合わせは、北町はるのひ地域包括支援センター(北町6-35-7 Tel:03-5399-5347)まで。
 営業時間は、月曜から土曜の10:00~16:00です。みんなが心地よく過ごせますように…