

# 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
	<b>お知らせ</b> 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ポール作り	囲碁将棋 (集団学習室)
					お絵描きタイム /Xmasポール作り	
4	5	6	7	8	9	10
休み	カラオケ(音楽室) 10~13時 ----- 囲碁将棋タイム 13~16時	いきがいデイ 10~13時 ----- いきいき体操と 耳の聞こえ講演会 (集団学習室)	カラオケ(音楽室) /俳画教室 ----- 囲碁将棋タイム 13~16時	モノづくりと クリスマス飾り ----- 口腔講座 14~15時	カラオケ(音楽室) 10~13時 ----- お絵描きタイム 13~16時	囲碁将棋 (集団学習室)
11	12	13	14	15	16	17
休み	カラオケ(音楽室) 10~13時 ----- 囲碁将棋タイム 13~16時	いきがいデイ 10~13時 ----- 記憶のトレーニング 15:00-15:40	カラオケ(音楽室) 10~13時 ----- 囲碁将棋タイム 13~16時	モノづくり ----- Zoomで フレイル予防 14:30-15:30	カラオケ(音楽室) 10~13時 ----- お絵描きタイム 13~16時	囲碁将棋 (集団学習室) / 読み聞かせ 14:00-15:00
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 ----- 囲碁将棋タイム 13~16時	いきがいデイ 10~13時 ----- いきいき体操 ①14:00-14:45 ②15:00-15:45	カラオケ(音楽室) 10~13時 ----- 囲碁将棋タイム 13~16時	モノづくり ----- 栄養講座 14~15時	カラオケ(音楽室) /うたごえ喫茶 (11~12時) ----- お絵描きタイム 13~16時	囲碁将棋 (集団学習室)
25	26	27	28	29	30	31
休み	カラオケ(音楽室) 10~13時 ----- 囲碁将棋タイム 13~16時	いきがいデイ 10~13時 ----- 本人ミーティング/ 記憶のトレーニング		休み	休み	休み

## ❀ 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  
毎年恒例の「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…