

# 街かどケアカフェはるのひカレンダー

## 2023年10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             |
|-----|---|-----------------------|---|-----------------|-------------------------------------|-----------------|
| 1   | 2                                       | 3                     | 4   | 5               | 6                                   | 7               |
|     | ☎ 練馬区スマホ教室<br>(カメラ編)<br>☎ カラオケ<br>(音楽室) | ☎ 「修」活カフェ             | ☎ 俳画教室<br>☎ カラオケ<br>(音楽室)   |                 | ☎ カラオケ<br>(音楽室)                     | 囲碁将棋<br>(集団学習室) |
|     | 囲碁将棋タイム                                 | ☎ いきいき体操<br>☎ 出張これから塾 | 囲碁将棋タイム   | ☎ 記憶の<br>トレーニング | お絵描きタイム                             |                 |
| 8   | 9                                       | 10                    | 11  | 12              | 13                                  | 14              |
| 休み  | 休み                                      |                       | ☎ 練馬区スマホ教室<br>(カメラ編)<br>☎ カラオケ(音楽室)   |                 | 篠田先生の健康ダンス<br>(11時～)<br>☎ カラオケ(音楽室) | 囲碁将棋<br>(集団学習室) |
|     |   |                       | 囲碁将棋タイム   | ☎ 口腔講座          | お絵描きタイム                             |                 |
| 15  | 16                                      | 17                    | 18  | 19              | 20                                  | 21              |
| 休み  | ☎ カラオケ<br>(音楽室)                         | ☎ 絵本よむよむ<br>お口の体操     | ☎ 練馬区スマホ教室<br>(マップ編)<br>☎ カラオケ(音楽室)   |                 | ☎ カラオケ<br>(音楽室)                     | 囲碁将棋<br>(集団学習室) |
|     | 囲碁将棋タイム                                 | ☎ いきいき体操              | 囲碁将棋タイム   | ☎ 記憶の<br>トレーニング | お絵描きタイム                             | ☎ 読み聞かせ         |
| 22  | 23                                      | 24                    | 25  | 26              | 27                                  | 28              |
| 休み  | ☎ カラオケ<br>(音楽室)                         | ☎ 椅子に座って<br>フラダンス     | ☎ 練馬区スマホ教室<br>(マップ編)<br>☎ カラオケ(音楽室)   |                 | ☎ カラオケ(音楽室)<br>うたごえ喫茶               | 囲碁将棋<br>(集団学習室) |
|     | 囲碁将棋タイム                                 | ☎ 介護予防の<br>お助けグッズ講座   | 囲碁将棋タイム   | ☎ 栄養講座          | お絵描きタイム                             | ☎ 在宅診療講座        |
| 29  | 30                                      | 31                    | 受話器「☎」のある講座は事前申込み制です。<br>詳細は裏面にてご確認ください。<br>毎月1日より、お電話(03-5399-5347)や<br>来所時にてご予約受付中！ |                 |                                     |                 |
| 休み  | ☎ カラオケ<br>(音楽室)                         | ☎ すまほよろず相談<br>「修」活カフェ |   |                 |                                     |                 |
|     | 囲碁将棋タイム                                 | 本人ミーティング              |   |                 |                                     |                 |



## 出張型街かどケアカフェはるのひ



☎ 茶話会 ♪ ほほえみコンサート ♪ @ 早宮地域集会所 会議室1・2

日時：10月13日(金) 1部(前半) 13:50~14:30  
 2部(後半) 14:50~15:30

☎ 健康長寿◎はるのひ体操@氷川台地区区民館 音楽室

日時：10月18日(水) 1部(前半) 14:10~14:45  
 2部(後半) 15:05~15:40

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…