

街かどケアカフェけやき 11月のご案内

『街かどケアカフェけやき』はどんなところ？



- ◇ お茶を飲みながらゆったり過ごせる、くつろぎと憩いの場です。
- ◇ 健康づくり・介護予防や認知症予防に関する講座販売やイベントがおこなわれています。
- ◇ 専門スタッフに健康や認知症に関する相談ができます。

営業日：毎週月曜～土曜日（日曜・祝日は休み）10：00～16：00



新型コロナウイルス感染状況により、中止など予定変更になる場合がございます。

※マスクの着用・手指消毒・検温・利用者簿への記入のご協力をお願いします。

11月のイベント・講座のご案内・・・すべての講座は無料です。場所は **3階集会室**

★10日（木）音楽をたのしむ会♪ 13:30～14:30 事前申し込み 定員 20名 **資料代 100円**

この講座のみ資料代 100円必要です。♪マスク着用でくちずさみます。少人数で、歌集を使用します。

11日（金）口腔講座 13:30～14:15 事前申し込み 「食べる時姿勢の話 ストレッチをしよう！」

14日（月）「いつまでも元気で暮らしたい」～ちょっとした工夫で安心生活～ケアマネジャーによる講座
14:00～15:30 事前申し込み 定員 24名 フレイル予防の話・電動車いすの体験

16日（水）「大泉コロナの会・練馬認知症介護家族の会」 13:30～15:30 事前申し込み 定員 12名

*介護について語りたい方、情報がほしい方、お気軽にお出かけください。

18日（金）ちゃんとごはんといきいき栄養講座 14:00～15:30 事前申し込み 定員 24名

*電子レンジを使った料理の実演があります。

25日（金）栄養講座 13:30～14:15 事前申し込み 定員 24名 「高血圧を予防する！」

11月のおしゃべりサロンゆったり 13:30～15:30 事前申し込み 【場所は3階集会室】

11/1（火）定員 **24名** 11/17（木）定員 **24名** 11/22（火）定員 **24名**

*全日程申し込みできます。定員を超えた場合は、調整させていただきます。

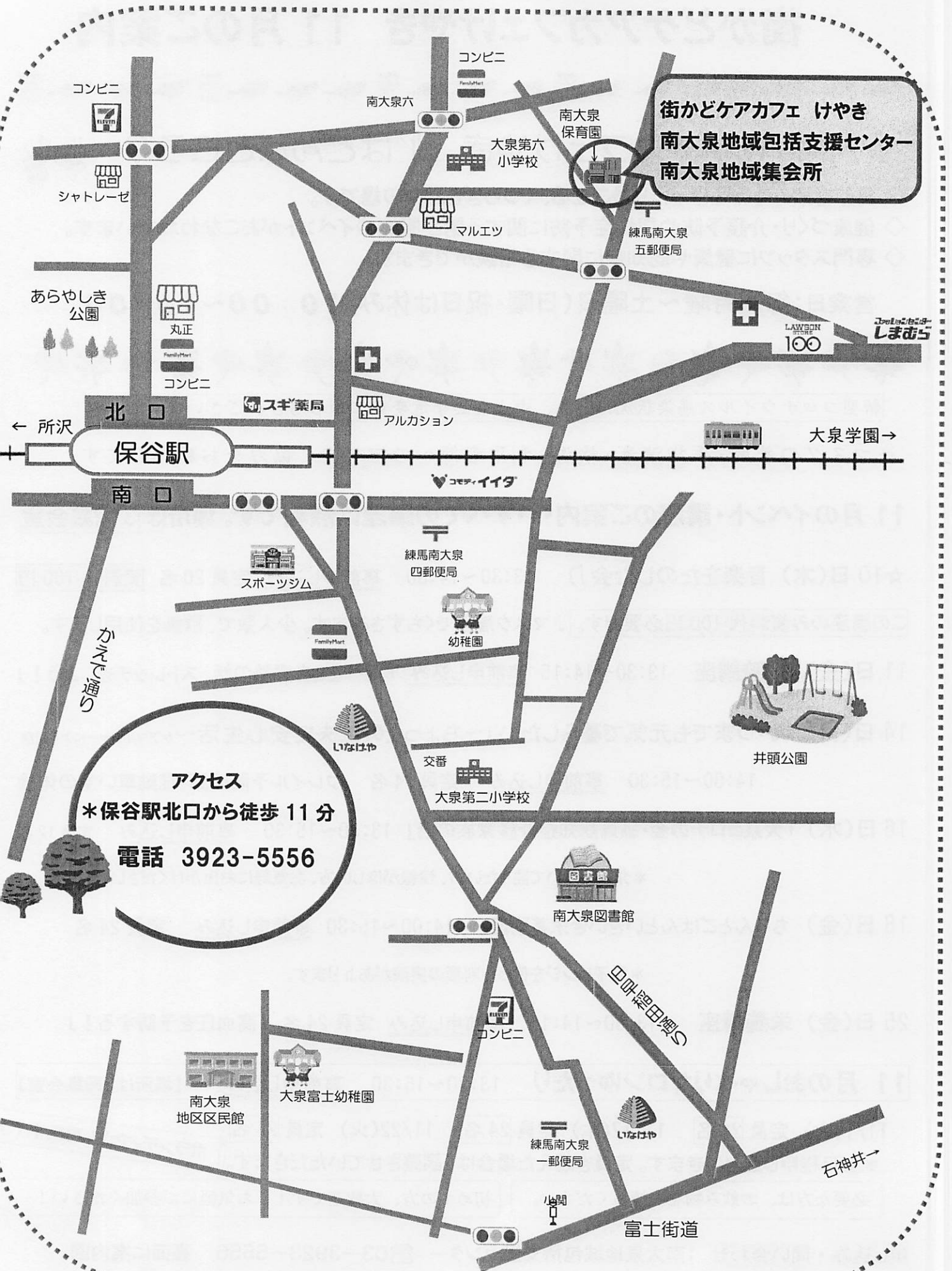
ボランティアさん募集中！！

必要な方は、お飲み物をお持ちください。

初めての方、大歓迎です！！お気軽にご参加ください！

申し込み・問い合わせ：南大泉地域包括支援センター ☎03-3923-5556 裏面に案内図

街かどケアカフェけやき 案内図



アクセス
 *保谷駅北口から徒歩 11 分
 電話 3923-5556