



# まちカフェふるさと 2016年カレンダー



# 7月

| 日  | 月                      | 火                                                | 水  | 木                      | 金                                                 | 土                  |
|----|------------------------|--------------------------------------------------|----|------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|
|    |                        |                                                  |    |                        | 1                                                 | 2                  |
|    |                        |                                                  |    |                        | まちカフェ開所<br>11:00-16:00                            | 休み                 |
| 3  | 4                      | 5                                                | 6  | 7                      | 8                                                 | 9                  |
| 休み | まちカフェ開所<br>11:00-16:00 | まちカフェ開所<br>11:00-16:00                           | 休み | まちカフェ開所<br>11:00-16:00 | まちカフェ開所<br>11:00-16:00<br>介護相談会<br>13:30-15:00    | 休み                 |
| 10 | 11                     | 12                                               | 13 | 14                     | 15                                                | 16                 |
| 休み | まちカフェ開所<br>11:00-16:00 | まちカフェ開所<br>11:00-16:00<br>大久保あった会<br>13:30-15:30 | 休み | まちカフェ開所<br>11:00-16:00 | まちカフェ開所<br>11:00-16:00                            | 休み                 |
| 17 | 18                     | 19                                               | 20 | 21                     | 22                                                | 23                 |
| 休み | 休み                     | まちカフェ開所<br>11:00-16:00                           | 休み | まちカフェ開所<br>11:00-16:00 | まちカフェ開所<br>11:00-16:00<br>まちカフェ誕生会<br>13:30-15:00 | 休み                 |
| 24 | 25                     | 26                                               | 27 | 28                     | 29                                                | 30                 |
| 休み | まちカフェ開所<br>11:00-16:00 | まちカフェ開所<br>11:00-16:00                           | 休み | まちカフェ開所<br>11:00-16:00 | まちカフェ開所<br>11:00-16:00<br>新宿いきいき体操<br>14:30-15:30 | 休み<br>31日日曜日もお休みです |

## 出張介護相談会 〔7月8日(金)13:30~15:00〕

毎月第二金曜日にまちカフェふるさとにて「大久保オレンジカフェデー(出張介護相談会)」を開催します。

主催は、大久保オレンジカフェ実行委員会

- 大久保高齢者総合相談センター
- NPO法人ふるさとのか(まちカフェ)
- ヘルパーステーションふるさと

介護について、自分の事、家族や知人の事等不安なことがあればぜひ一度お立ち寄りください。※申し込みは不要です。

## 大久保あった会 ～介護者家族会～

〔7月12日(火)13:30~15:30〕

毎月第二火曜日に開催しています。  
新宿区高齢者福祉課の方が支援している家族会で高齢者の家族介護を「している方」「していた方」「経験がある方」が集い介護の悩みや不安を話し合う自主グループです。  
先月も10名を超える方が参加され普段話づらいことはなしを聞きあう場になっています。予約などはいりません、ぜひ一度お立ち寄りください。

## まちカフェフォーラム (未定)

月に一回行っているまちカフェフォーラム。日常生活での悩み事や、医療・介護の知識についてなど、幅広く学べる講習会です。

今回のフォーラムのテーマは未定です。  
講習料等はありませんので、お気軽にご参加ください。  
決まり次第チラシを作成し告知いたします。

## 新宿いきいき体操

〔7月29日(金)14:30~15:30〕

第三金曜日に、新宿いきいき体操を行います。  
椅子に座っての体操を行い、身体を動かしましょう。  
脳トレを行ったり、歌を歌ったりして体と頭を活性化しましょう。  
参加費は無料です

ぜひ一度ご参加ください！



## 誕生日会

〔7月22日(金)13:30~15:00〕

毎月1回行っている誕生日会。  
お誕生日の方も、そうでない方も、みんなで楽しくお祝いしながら、季節の催しものが楽しめるイベントとなっております。先月は9名の方が参加されました

今月の予定は未定です。

参加費:200円



## まちカフェふるさと案内図



## ＜お問い合わせ＞

〒169-0072 東京都新宿区大久保1-10-22  
平田ビル1階

TEL/FAX 03-6205-5528