

2026年

～練馬区・相談情報ひろば事業～



ふろしき・ねこの手 おしゃべりサロン

日中ひとり、外出の機会があまりない
誰かとおしゃべりしたい、楽しいことをしたい

・・・そんな方にピッタリの居場所です



定休日	開催時間	12:30～16:30	定休日	開催時間	12:30～16:30	9:30～13:30
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				脳トレ	パズル	ねこの手カフェ 10:00～13:00
5	6	7	8	9	10	11
	大人の塗り絵	ふろしき ほっと食堂 10:15～12:15		脳トレ	パズル	古布の会 13:30～15:00
12	13	14	15	16	17	18
	大人の塗り絵	お習字の会 13:30～15:00		ものづくり 「あずま織」 13:30～15:00	パズル	パソコンサークル 13:30～15:00
19	20	21	22	23	24	25
子ども食堂 11:30～12:30	海の日	ふろしき ほっと食堂 10:15～12:15		脳トレ	「健康講座」 13:30～15:00	絵本を楽しむ会 11:00～12:00
26	27	28	29	30	31	
フロントハンガー 10:30～13:00 ゆったり図書館 13:00～14:00	大人の塗り絵	オレンジカフェ 「はればれ」 介護する家族の会 「ルア+」 同時開催14:00～15:00				
<p>★イベントは太文字になっております。 ★ほかの日は、下記の時間に開催されていますので、ご参加ください。</p>						

ひろばの開催日時：月・火・木・金 12:30～16:30
土 9:30～13:30 水・日・祝日はお休み
：最終日曜日 10:00～14:00

- ◆相談窓口 介護・子育てなどのご相談 その他（秘密厳守・相談料無料）
- ◆ショップ ◆レンタルボックス 手作り品 雑貨 等

お申込み・お問い合わせ先 ふろしき・ねこの手 ☎ 03-5848-6788

相談情報ひろばご利用時のお願い

- ①スタッフはマスクを着用して対応いたします。
- ②ひろば利用時のマスク着用は、ご自身の判断でお願いします。
人数が多い場合は、マスク着用をお願いすることもあります。
- ③ひろばへ入る際には、手指のアルコール消毒をお願いいたします。
- ④天候で急に休みになることがあります。電話で問い合わせをお願いします。
- ⑤今後も引き続き、感染対策をしていきます。
- ⑥室内に入るときは、靴下を履いてくださいますようお願いいたします。



★7/16 (木) ものづくり
「あずま袋を作ろう」
時間 13:30～15:00 参加費 100円

★7/24 (金)
「健康講座」
時間 13:30～15:00 参加費 100円



「ルアナ」=ハワイ語で
リラックス、一緒に楽し
むという意味です。



介護する家族の会「ルアナ」

開催日 7月28日(火)
時間 14:00～15:00
(オレンジカフェ「ははばれ」と同時開催)
場所 ふろしき事務所1階和室
参加費 100円 ※要予約

同じ悩みを抱える方と共に歩むことで、
日々の苦勞をを少しでも軽くしたい。

NPO ACT練馬たすけあいワーカーズ



ふろしき

電話: 03-5848-6788
練馬区向山2-3-7



最新情報・申し込みは
こちらから

『ねこの手カフェ』 毎月第1土曜日開催

7/4(土) 10:00～13:00
参加費200円(お茶・お菓子付)

土曜日のカフェで
ゆっくり過ごしませんか？



§ 7月26日 日曜日 §

場所 ふろしき事務所1階 / 時間 10:30～13:00

「プラントハンガー作り」

皆さんでおしゃべりしながら、
麻ひもとガラス瓶で簡単な
プラントハンガーを作りませんか？
ご自宅で季節のお花を入れて楽しみましょう♪



参加費 200円 / 要予約

時間 13:00～14:00

ゆったり図書館

7月25日(土) 開催時間 11:00～12:00

「絵本を楽しむ会」

5月はしばらく顔を見せなかった、
聞き手の方に読み手の人にも気づいて、
声をかけられ嬉しい再会♪
絵本を楽しむ会でした。

さて、今月はどんな本でしょうか？

参加無料