

2026年

10月 カレンダー

はちまるサポート石川 交流スペース

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
					らくらく体操教室 (介護予防体操)	
				かたらいカフェ	かたらいカフェ 工作・ハロウィン飾り (事前申込制)	
4	5	6	7	8	9	10
			団体使用	団体使用	金曜会 (介護予防体操)	男性介護者の会 10:00～11:30 問合せ先:042-631-0071 高齢者あんしん相談センター石川
		かたらいカフェ 歌と体操を楽しむ会 (事前申込制) 13:00～14:20	団体使用	かたらいカフェ	かたらいカフェ 工作・ハロウィン飾り (事前申込制)	
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日		団体使用		らくらく体操教室 (介護予防体操)	石川子ども食堂 11:00～14:00 予約制 詳細は裏面
		かたらいカフェ	団体使用	かたらいカフェ ベジチェック栄養講座	かたらいカフェ	～17:00団体使用
18	19	20	21	22	23	24
			団体使用		金曜会 (介護予防体操)	
		かたらいカフェ	団体使用	かたらいカフェ	かたらいカフェ	
25	26	27	28	29	30	31
			団体使用			
		かたらいカフェ	団体使用	かたらいカフェ	かたらいカフェ	

かたらいカフェ石川10月イベント情報

毎週火・木・金曜 12:00~15:00 参加費:大人 200 円、子ども無料

お菓子付き・コーヒー・紅茶・昆布茶などおかわり自由

みなさまの憩いの場「かたらいカフェ石川」にお気軽にお立ち寄りください。

お菓子とおかわり自由のお飲み物でボランティアの皆さんが温かくお迎えいたします。

毎月第1火曜日

今回は11月10日(火)

カフェは
12時からです

事前申込制:20名

歌と体操を楽しむ会

10月6日(火) 13:00~14:20

ハーモニカの生演奏をバックに歌を楽しみ健康体操も行い介護予防に活かしましょう!

工作

ハロウィン飾り

10月2日、9日(金)
12:00~15:00

かわいい折り紙を折って
貼り飾りを作ります

事前申込制:各6名



ベジチェック~栄養講座~

10月15日(木)
12:30~14:30

ベジチェックとは野菜の摂取量を計るものです。管理栄養士さんの講座があります。食事と相続の個別相談もできます。

事前申込制:20名

イベントは事前申込制です。申し込みはスタッフへお声をかけるか、はちまるサポート石川までお電話ください。

かたらいカフェ石川でボランティア募集中!

内 容:サロンでのお茶入れ接客イベント補助

活動日時:火曜日、木曜日、金曜日 11:30~15:00

1回の活動で「てくポ地域活動参加ポイント」10pt (月5回まで)付きます!

石川子ども食堂よりお知らせ

10月17日(土) 食堂開催予定

予約制

参加費:大人 300 円、子ども(無料) 各回約 15 名

予約制:①11:00 ②11:45 ③12:30 ④13:15

予約方法:【ネット予約】10月12日(月)9:00~

【電話予約】10月16日(前日)と10月17日(当日)9:00~

石川子ども食堂予約



◆会場&お問合せ先

八王子市社会福祉協議会

はちまるサポート石川

住所:石川町 481 石川事務所2階

☎ 042-649-3390

✉ sasaesai-ishikawa@8-shakyo.or.jp

URL <https://www.8-shakyo.or.jp>

開所日時:月曜日~土曜日
9:00~17:00

休 日:日曜・祝日
年 末 年 始

