

5月 May

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | | | | | 1 | 2 ☝カフェ休み |
| 3 チューリップ コンサート 14:00- | 4 | 5 こどもの日 パルーンアート ショー 14:00- | 6 ポール ウォーキング 10:00- ☝カフェ休み | 7 | 8 赤ちゃんカフェ 10:00- 手話カフェ 14:00- | 9 ことば磨き塾 14:00- 小・中学生 手話カフェ 14:00- |
| 10 | 11 えいごカフェ プラス 10:00- | 12 販売 | 13 | 14 | 15 楽しく語ろう つどいの会 13:30- | 16 ☝カフェ休み |
| 17 歌声喫茶 14:00- | 18 | 19 点字カフェ 13:00- スクエア 14:30- 販売 | 20 失語症サロン 14:00- | 21 | 22 ここからカフェ 13:00- | 23 |
| 24 ☝カフェ休み | 25 | 26 たのしい パラスポひろば 17:45- 販売 | 27 | 28 | 29 | 30 うめとびあ 落語会 14:00- |
| 31 | | | | | | |

販売 障害者施設生産品販売会：出来立ての美味しいパンや、焼き菓子などが毎回好評です！毎月第1-4火曜日（祝日を除く）11:30～13:30
※販売時間帯は変動することがあります

6月 June

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| | 1 | 2 販売 | 3 ポール ウォーキング 10:00- | 4 | 5 | 6 |
| 7 バリアフリー 上映会 13:30- | 8 | 9 販売 | 10 楽しく語ろう つどいの会 13:30- 茶話やか松原 14:00- | 11 | 12 赤ちゃんカフェ 10:00- 手話カフェ 14:00- | 13 小・中学生 手話カフェ 14:00- |
| 14 中南米を歩く (世界遺産と文化で 知る魅惑の地) 第2回：メキシコ 14:00- | 15 | 16 点字カフェ 13:00- スクエア 14:30- 販売 | 17 失語症サロン 14:00- | 18 オレンジカフェ せたOHA 14:00- | 19 | 20 |
| 21 うめとびあ ハッピーコンサート 14:00- | 22 | 23 たのしい パラスポひろば 17:45- 販売 | 24 | 25 生涯現役ゲーム 14:00- | 26 ここからカフェ 13:00- | 27 カフェコンサート 13:00- MAPSカフェ 13:30- |
| 28 | 29 | 30 | ☝6月はカフェ休業日ございません | | | |

【福祉・交流】

■ここからカフェ

「こころ」と「からだ」を元気にするために、毎回様々なワークショップを行っています（無料相談もあります）

■見えない・見えにくい方の
情報交流広場「スクエア」

「見えない」「見えにくい」ことで不自由を感じている方。参加者による情報交換の場を開放しています（申込不要）

■楽しく語ろうつどの会

認知症の人同士が知り合い、自由に話したり、お互いの経験を共有することができる「仲間づくり」の場です

■失語症サロン

失語症のある方が、安心して会話を楽しめるサロンです

■茶話やか松原

誰でも気軽に立ち寄り、お茶を飲みながら話ができる居場所「茶話（さわ）やか松原」を開催します。皆様の参加を、心よりお待ちしております。

【こども】

■こどもの日バルーンアートショー

2025うめとぴあフェスタでも大人気！パフォーマーの「ハッピーつつい」さんが、お子様から大人まで楽しめるバルーンアートショーをお届けします。

■赤ちゃんカフェ

保育・児童の専門家を講師に迎え、絵本やおはなし遊び、わらべうた、ふれあい遊びなどで楽しく過ごしましょう

■小・中学生手話カフェ

小学生・中学生を対象とした「手話カフェ」を開催しています。初めてでも楽しく学べる手話を体験しませんか？

■たのしいパラスポひろば

ポッチャやフライングディスクなどのパラスポーツを一緒に楽しみましょう（障害のある小学生以上とその家族対象）

【健康】

■ポールウォーキング

ポールを使って無理なく正しい歩行姿勢を身につけながら一緒に筋力アップなどを目指しましょう！

■生涯現役ゲーム

楽しく笑ってゲームをしながら、手と頭を同時に動かしましょう。みんなで一緒に楽しく脳トレをしてみませんか？

【学び】

■えいごカフェプラス

ナビゲーターのエミリーさんと一緒に「いつもと少し違う言葉で、話を聞いたり、伝えたり」英語を楽しみながら、脳のトレーニングをしてみませんか？

■点字カフェ

視覚障害者が「点字」をやさしく楽しく紹介します。視覚障害の方を理解したい方を歓迎しています

■手話カフェ

大好評イベント「手話カフェ」を毎月一回開催しています。手話の「初めの1歩」を楽しみながら体験しませんか？

保健医療福祉総合プラザ 運営管理室

☎ 03-6379-4301

FAX 03-6379-4305



公式Instagram

詳しいイベント情報は
こちらから
ご確認ください



総合プラザHP

※ 各イベントの申込み先の詳細につきましては、総合プラザHP「イベントお知らせ」でご確認ください

※ 受付状況により、既に満席となっているイベントもございます。あらかじめご了承ください

【文化】

■うめとぴあ落語会

落語家の立川左平次さん（真打）と立川の一さん（前座）をお招きし、うめとぴあに集う皆様へ楽しい「落語のひとつき」をお届けします。

■うめとぴあ チューリップコンサート

4オクターブの音域と7色の声を使い分けるシンガーソングライター「CORUKA（コルカ）」さんをお迎えし、昭和48年「心の旅」の大ヒットで一躍人気となったバンド「チューリップ」のヒット曲を中心に計10曲お届けします。

■村上信夫のこぼれ磨き塾

元NHKアナウンサーの村上 信夫さんが、毎回各界の多彩なゲストを迎えて「こぼれ」をテーマに軽快に語り合う、総合プラザの名物企画です。今回のゲストはスタンドアップコメディアン松元ヒロさん。テーマは「憲法のことば」です。

■歌声喫茶

歌手 葉月理恵さんと一緒に、昭和の名曲を歌って、笑って、ころを元気に、楽しい時間をすごしてみませんか？歌が好きな方なら、どなたでも大歓迎です！！

■中南米を歩く（世界遺産と文化で知る魅惑の地）

日本経済新聞のぜん元メキシコシティ支局長・宮本英哉さんが、通算約10年にわたる中南米在住経験をもとに、「ガイコツの国」とも称されるメキシコの奥深い文化と魅力をひもときます。

■うめとぴあ ハッピーコンサート

ライブ出演、作詞提供、舞台劇、施設慰問など多彩に活動し、現在もシンガー・ボイストレーナーとして活躍している「Mocony（モコニー）」さんをお招きし、昭和歌謡から洋楽ヒットまで、懐かしく華やかな名曲で贈る心ときめくコンサートです。

■カフェコンサート

総合プラザのカフェスペースにて、入場無料でどなたでも生演奏をお楽しみいただけます。当日はカフェの営業を行っておりますので、お席についてはカフェ利用の方が優先となります。ご了承ください。

主な開催イベントのご紹介

Event Information

■ うめとぴあハッピーコンサート

日 令和 8 年 6 月 21 日（日）午後 2 時～午後 2 時 45 分

場 総合プラザ 1 階 うめとぴあホール

費 500 円（ドリンク1杯引換券（1階カフェ）、お菓子代）

※当日は現金でお支払いください

（バーコード決済・電子マネー・クレジットカード等はご利用できません）

定 = 150名（要予約・全席自由）

問 総合プラザ運営管理室

☎ 03-6379-4301

FAX 03-6379-4305

■ 出演者 Mocony（歌手）

元SE。学生時代からエアロビインストラクターやコーラス・ダンサーとして音楽活動を始め、NYでボイストレーニングを受講。多数のバンドに参加、Slick Monk SistersやFloor+でアルバムをリリース。ライブ出演、作詞提供、舞台劇、施設慰問など多彩に活動し、現在もシンガー・ボイストレーナーとして活躍している。



■ 生涯現役ゲーム

日 令和 8 年 6 月 25 日（木）午後 2 時～午後 3 時

場 総合プラザ 1 階 研修室C-2

費 無料

問 総合プラザ運営管理室 ☎ 03-6379-4301

FAX 03-6379-4305

定 = 40名（要予約）

申 = 5月15日より

■ イベント概要

このたび、総合プラザ 1 階にて「生涯現役ゲーム」を開催します。手を動かして、複数のことを同時に考えながら行う運動は、他者とのコミュニケーションを通じて脳への刺激が伝わることから認知症の備えになると考えられています。「ゲーチョコキパー」「シート玉入れ」「リズム三拍子」など、指から腕への運動を行いながら、脳の血流 UP を促しつつ「生涯現役ゲーム」に参加して、楽しく脳トレをしてみませんか？

