

《明治地区 地域ささえあいセンター かるがも》

【運営】 社会福祉法人いきいき福祉会

【所在地】 藤沢市城南4-9-8 城東ビル1階 ラポール城南

【Tel】 070-1432-0952 【担当】市村、功刀（くぬぎ）

【e-mail】 sasaeai-karugamo@rapport.or.jp

メルシャンワイン隣 「羽鳥中学校入口」信号近く神奈中バス「羽鳥」バス停下車すぐ



## 朗読会

主催：読書ゆりの会

9月6日（金）10:00～11:30

～プログラム～

- ・雨ニモマケズ 宮沢賢治 ・三年寝たろう 飯島敏子
- ・ことばの練習 ・こかげにゴロリ 韓国・朝鮮の
- ・付け足し言葉 昔話
- ・九月の言葉 堀口大学 ・外郎売の台詞 歌舞伎十八番
- ・毒のナシ ・モチモチの木 斉藤隆介

朗読は脳が刺激され、リラックス効果があるといわれています  
ぜひ一緒に楽しみましょう！

## 詩吟を楽しむ会

9月20日（金）14:00～15:30

詩吟で人生にうるおいを

- ・漢詩や和歌、俳句など声に出して読むことで記憶力が良くなります。
- ・腹式呼吸と声を出すことで健康促進につながります。

詩吟サークルの皆様の吟じる詩吟を聴きにいらしてください！

かるがもに漫画コーナーができました！  
ワンピース・ワールドトリガー・約束のネバーランド・マッシュル・終わりのセラフ・スパイファミリーなど。  
どなたでも自由に読みに来てください！



みんなのいばしょ&こがも食堂  
9月は14日と28日です。  
いばしょは10:30～16:30まで  
食事は11:30～13:30まで  
食事は予約制です

かるがも食堂 9月メニュー

毎週金曜日 限定20食

11:30～13:30

9月6日 親子丼・小鉢・みそ汁

9月13日 青椒肉絲（チンジャオロースー）・コーンスープ

9月20日 カレーライス・サラダ

9月27日 長崎皿うどん・小鉢

全てデザート付き

森のコーヒー110円



ささえあいセンターかるがもではフードパントリー事業を支援しています。

フードバンクふじさわを通して企業などから寄附があった食料品等を主にひとり親でお子さんを育てているご家庭にお配りしています。

毎月第1木曜日 17:00～19:00

お申し込みはかるがもまで お電話かメールにて

# 明治地区地域ささえあいセンターかるがも

2024年行事カレンダー  
(開所時間: 9:30~17:30)



# 9月

【新型コロナウイルス感染症拡大防止のために】  
来所される際は、必ず検温、マスクの着用、手洗いの実施をお願いします。  
また、連絡先を把握する為に名簿の作成にご協力ください。  
発熱、咳など風邪症状のある方はご遠慮ください。



月	火	水	木	金	土	日
AM	2 城神社体操 月曜日 9:30 大スパス	4 柏山公園体操 水曜日 9:30 大スパス	5 小スパス	6 食堂 20食限定 大スパス	7 小スパス	8 小スパス
PM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	いきいき体操会 10:00~11:00	ヨガサークルB 10:00~11:00	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
PM	ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00	庭プロジェクト 14:00~15:00	フードパントリー 17:00~19:00	555ラビット2323 歌の会 13:30~15:30	お休み	お休み
AM	9 城神社体操 月曜日 9:30 大スパス	11 柏山公園体操 水曜日 9:30 大スパス	12 小スパス	13 食堂 20食限定 小スパス	14 大スパス	15 大スパス
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	いきいき体操会 10:00~11:00	ヨガサークルA 10:00~11:00	手芸アマリリス 10:00~12:00	みんなのいばしょ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30	お休み 山の日
PM	ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00	手芸の時間 13:30~15:30	子ども書道教室 16:00~17:30	食堂 20食限定 小スパス	21 大スパス	22 大スパス
AM	お休み (敬老の日)	17 大スパス	18 小スパス	20 大スパス	21 大スパス	22 大スパス
PM	バッチワーク サークル 10:00~12:00	書道サークル 初級者 1部 9:30~10:30 2部 10:40~11:40	ヨガサークルB 10:00~11:00	読書を楽しむ会 14:00~15:00	アート工花 絵画教室 10:30~12:30	お休み (秋分の日)
AM	23 大スパス	24 大スパス	25 小スパス	26 大スパス	27 大スパス	28 大スパス
PM	ゆるゆる (振替休日)	囲碁将棋ひろば 13:30~16:00	庭プロジェクト 14:00~15:00	読書を楽しむ会 14:00~15:00	読書を楽しむ会 14:00~15:00	みんなのいばしょ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30
AM	30 城神社体操 月曜日 9:30 大スパス	バステラアート 10:00~11:00	介護予防 5くらく体操 10:00~11:00	手芸アマリリス 10:00~12:00	28 大スパス	お休み
PM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	歌声サロン 13:30~14:30	手芸の時間 13:30~15:30	会議利用 13:30~15:00	29 大スパス	お休み
PM	ゆるゆるオーナー 14:00~16:00			かるがも俳句の会 14:00~16:00	29 大スパス	お休み

ゆるゆるニ就労準備支援事業主催

お問い合わせ 070-1432-0952 (平日)

☐ = 申し込みが必要な活動