

かるがも通信

Rapport



3月号 (毎月1回発行)

《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



かるがもマルシェ

2026年3月7日(土) 10:00~14:00
地域の皆様へ感謝の気持ちを入れて、かるがもマルシェを開催します!

ささえあいの「輪」をかるがもマルシェから広げていきます。ぜひお越しください。

かるがも介護教室 ※申込制 定員 20名

2026年3月31日(火) 14:00~15:30

かるがも「介護教室」を開催します。

今回のテーマは「暮らしに役立つ感染対策」

ご自宅で介護をしている方や興味のある方、学びたい方、お気軽にご参加ください。介護に関するお困りごとを相談できる時間もあります。

かるがも食堂 3月メニュー

毎週金曜日 1食 500円 デザート付
(限定20食・ご予約できます)

6日 ハヤシライス・サラダ

13日 親子丼定食

27日 お花見ちらし寿司

食後のコーヒー 110円

★火曜日はラーメンの日

★12日・19日木曜日はおにぎりカフェ



かるがものお雛様、ぜひ見いらしてください! 3月3日まで展示しています。


明治地区地域ささえあいセンターかるがも
2026年行事カレンダー
 (開所時間: 9:30~17:30)

3月

【新型コロナウイルス等感染症拡大防止のために】
 来所される際は、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
						1
AM	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	
PM	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	
	2 城神社体操 月曜日 9:30	パンの日 4 柏山公園体操 水曜日 9:30	5	食卓 6 駒形公園体操 金曜日 10時	7	8
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	ぬりえサロン 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	かるがも マルシェ	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	オカリナサークル ハナミズキ 13:30~15:30	555ラビット2923 歌の会 13:30~15:30		
	9 城神社体操 月曜日 9:30	パンの日 11 柏山公園体操 水曜日 9:30	12 かるがもカフェ	食卓 20 駒形公園体操 金曜日 10時	14	15
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	ジャンソン 10:00~11:00	ヨガサークルA 10:00~11:00	手芸アマリス 10:00~12:00	みんなのいばしょ 10:00~16:00 こがも食堂	お休み
PM	ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00		手芸の時間 13:30~15:30			
	16 城神社体操 月曜日 9:30	パンの日 18 柏山公園体操 水曜日 9:30	19 かるがもカフェ	20	21	22
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	バスラルアート 10:00~11:00	ヨガサークルB 10:00~11:00	小スパス	お休み	お休み
PM		庭プロジェクト 14:00~15:00	会議利用	お休みの日 香分の日		
	23 城神社体操 月曜日 9:30	パンの日 25 柏山公園体操 水曜日 9:30	26	食卓 27 駒形公園体操 金曜日 10時	28	29
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	介護予防 らくらく体操 10:00~11:00	ヨガサークルA 10:00~11:00	手芸アマリス 10:00~12:00	みんなのいばしょ 10:00~16:00 こがも食堂 ※アトリエ花 10:30~12:30	お休み
PM	ゆるゆるオーナー ★お花見企画 14:00~16:00	歌声サロン 13:30~14:30	会議利用 13:30~15:00	かるがも俳句の会 14:00~16:00		
	30 城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 31				
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)					
PM	ゆるゆるオーナー ★お花見企画 14:00~16:00	かるがも「介護教 室」14:00~ 15:30				

ゆるゆる三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