

2026年



かるがも通信

Rapport



1月 新年号 (毎月1回発行)

《明治地区 地域ささえいセンター 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



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い申し上げます



SRG ハーモニー演奏会

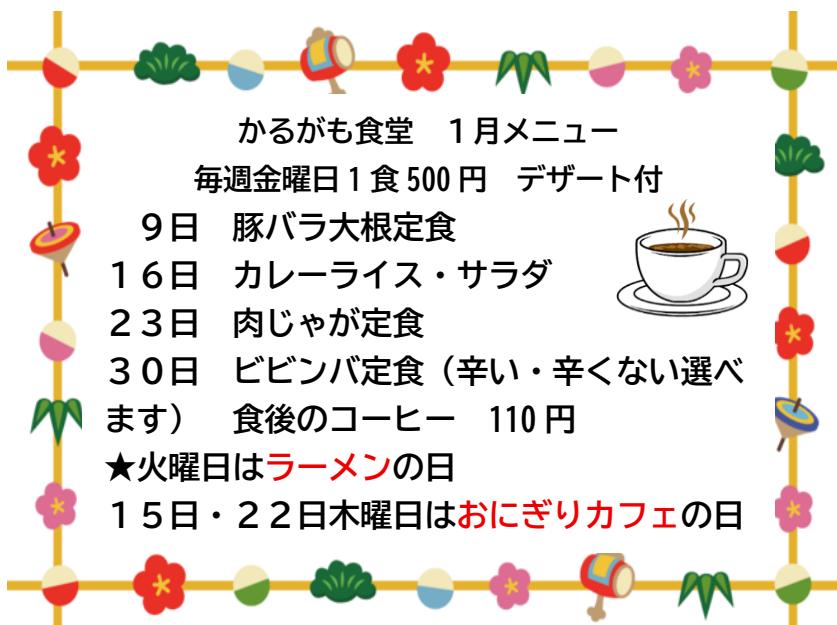
1月9日(金)13:30~15:00
ギターやハーモニーなどの音色
が美しい、演奏会です。
ぜひ聴きにいらしてください。

ささえいセンターかるがもでは羽鳥中学校美術部
の皆さん的作品を展示しています。このたび作品を
入れ替えてくださいましたので、ぜひ見にいらして
ください！素敵な作品に心が和みます。



湘南マジックサークルによるマジックショー

日時:2026年1月24日(土)14:00~15:00
みんなのいばしょ・こがも食堂の日にマジックショーを開催します。
お楽しみに！



かるがも食堂 1月メニュー

毎週金曜日 1食 500円 デザート付

9日 豚バラ大根定食

16日 カレーライス・サラダ



23日 肉じゃが定食

30日 ビビンバ定食 (辛い・辛くない選べ
ます) 食後のコーヒー 110円

★火曜日はラーメンの日

15日・22日木曜日はおにぎりカフェの日

1月のスマホ・ケータイ教室

(毎月第3金曜日 10時~12時)

藤沢市デジタル推進室よりご紹介
いただいたボランティア講師に、
皆さんの教えて欲しいことを個別
に聞いたり、相談したりすることができます。



1月16日 (金)

①10時~②11時~

※予約制 お申し込みはかるがも
まで

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



【新型コロナウィルス等感染症拡大防止のため】
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。



【新型コロナウィルス等感染症拡大防止のため】
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。

1月

	月	火	水	木	金	土	日
AM	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	4
PM							
AM	5 城神社体操 月曜日 9:30	6 ラーメンの日 小スペース	7 パンの日 小スペース	8 柏山公園体操 水曜日 9:30	9 駒形公園体操 金曜日 10時	10	11
PM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操・脳トレ)	パッチワーク サークル 10:00~12:00	ぬりえサロン 10:00~11:00	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	みんないばしょ 10:00~16:00 こがち食堂 10:30~12:30 ※アトリエ花
AM	ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00	団書・音楽 健康麻雀 13:30~16:00	オカリナサークル ハナミズキ 14:00~15:00	庭プロジェクト 14:00~15:00	フードパントリ ー 17:00~19:00	SRGハーモニー 13:30~15:00	お休み
PM							
AM	12 お休み 成人の日 小スペース	13 ラーメンの日 小スペース	14 パンの日 小スペース	15 柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカワフ 16 駒形公園体操 金曜日 10時	17	18
PM							
AM	19 城神社体操 月曜日 9:30	20 ラーメンの日 小スペース	21 パンの日 小スペース	22 柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカワフ 16 駒形公園体操 金曜日 10時	23	24 25
PM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操・脳トレ)	パッチワーク サークル 10:00~12:00	ぬりえサロン 13:30~14:30	いきいき体操会 10:00~11:00	ヨガサークルB 10:00~11:00	スマホケータイ教 室10:00~12:00	みんないばしょ 10:00~16:00 こがち食堂 13:30~15:30 ★マジックショー 14:00~15:00
AM	ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00	団書・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	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	会議利用 13:30~15:00	かるがも俳句の会 14:00~16:00	お休み
PM							
AM	26 城神社体操 月曜日 9:30	27 ラーメンの日 小スペース	28 パンの日 小スペース	29 柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカワフ 16 駒形公園体操 金曜日 10時	30	31
PM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操・脳トレ)	ゆるゆるオーナー 14:00~16:00					

お問い合わせ 070-1432-0952 (平日)



= 申し込みが必要な活動