2024年

かるがも通信 Rapport 12月後半号

《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

明治小学校２年生のみなさんが「まちたんけん」の授業でかるがもに立ち寄ってくれました

「かるがもって何ですか？」「ここに来たら何をして遊べますか？」など質問がたくさん。 また来てくださいね。

かるがも食堂　１月メニュー
毎週金曜日　　１食 500 円
**　限定 20 食　ご予約優先**
1/10　とん汁・おにぎり・小鉢
1/17　豚丼・小鉢・みそ汁
1/24　アジフライ・ごはん・みそ汁
1/31　カレーライス・サラダ
全てデザート付き　コーヒー110 円
毎週火曜日はラーメンの日
毎週水曜日はパンの日
１月 11・25 日こがも食堂（予約制）

藤沢市の歯科衛生士さんによる「お口と食のワクワク教室」にはこども 21 名・おとな 8 名の参加がありました。スタンプラリー形式で遊びながら楽しく学び、歯ブラシのおみやげももらいました。

12 月 14 日のみんなのいばしょ・こがも食堂にはこども 24 名おとな 7 名の参加がありました。ボランティアの皆さんへ子どもたちから「ありがとうございます。おいしかったです。」とお礼の言葉がありました。

2025 年 1 月のスマホ・ケータイ教室は **１月１７日（金）** に開催します。
（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。 ※予約制　お申し込みはかるがもまで

明治地区地域ささえあいセンターかるがも

2025年 行事カレンダー

(開所時間：9：30～17：30)

1月

【新型コロナウィ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
					1		2		3		4	5
	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	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	]	
AM					お休み（元日）		お休み		お休み		お休み	お休み
PM												
	6 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 7		パンの日 8 柏山公園体操 水曜日 9:30		9		食堂 20食限定 10 駒形公園体操 金曜日10時		11	12
	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	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	大スペース	
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	読書ゆりの会 10:00-11:30	みんなのいばしょ 10:00～16:30 ★こがも食堂 11:30～13:30 アトリエ花　絵画教室 10：30～12:30	お休み
PM		ゆるゆる パソコン教室 14:00～16:00		囲碁・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		フードパントリー 17:00～19：00		ららラビット2323 歌の会 13：30～15：30		
	13		ラーメンの日 14		パンの日 15 柏山公園体操 水曜日 9:30		16		食堂 20食限定 17 駒形公園体操 金曜日10時		18	19
	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	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース		
AM	お休み 成人の日			シャンソン サークル 10:00～11:00		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	お休み	お休み
PM						手芸の時間 13:30～15:30		子ども書道教室 16:00～17:30		：		
	20 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 21		パンの日 22 柏山公園体操 水曜日 9:30		23		食堂 20食限定 24 駒形公園体操 金曜日10時		28	26
	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	小スペース	大スペース	25	大スペース	大スペース	
AM		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			書道サークル 野の筆 1部 9:30-10:30 2部 10:40－11:40		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
PM		ゆるゆる自由時間 14:00～16:00		囲碁・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				かるがも俳句の会 14:00～16:00		
	27 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 28		パンの日 29 柏山公園体操 水曜日 9:30		30		食堂 20食限定 31 駒形公園体操 金曜日10時			
	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	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース		
AM		からだ動かし隊 10:00-11:00 （体操＆脳トレ）		パステルアート 10:00～11:00		介護予防 らくらく体操 10:00-11:00		ヨガサークルB 10:00～11:00				
PM				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	子ども書道教室 16:00～17:30				

ゆるゆる＝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