

2026年



かるがも通信

Rapport



10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、江原

【e-mail】 sasaei-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



～作品展示情報～



かるがもで活動しているサークルのみなさんの作品を展示しています！ぜひご覧ください☆

いきいきシニアセンターやすらぎ荘
やすらぎまつり

10月3日(土)/4日(日) 9:30～14:30

藤沢市立羽鳥中学校

羽鳥中文歌祭

10月14日(水)～16日(金) 9:00～11:30

～SRG ハーモニー演奏会～

ハーモニカやギターなど
楽器のハーモニーを楽しめます♪

10月9日(金) 13:30～14:30

申し込み不要です！お気軽にどうぞ😊

かるがも食堂…夜!?

新しい試みで一晩お試しでオープンします！
昼とは違う食事や雰囲気を一緒に楽しみましょう♪

かるがも NIGHT

Vol.1山梨の厳選ワインと

ワインに合うイタリアンなおつまみ

2026.10.07.WED

17:00-20:00(L.O.)

Cash Only
現金清算



おとくな3種盛り+ドリンク1杯
1000円

グラスワイン(赤・白) 500円～

1品おつまみ(各種) 300円～

ビール・ソフトドリンク あります



こがものいばしょボランティア募集中！

☆毎月第2・第4土曜日はみんなのいばしょ・こがも食堂を開催しています。

(こがも食堂ランチこどもは無料)★小学生以上は子どもだけの利用も可能です。

見守りや、こども食堂の食事を作るボランティアさんを募集中です！

興味のある方は【かるがも】までご連絡ください。

ラポール城南の特別養護老人ホームでは
ご入居者と交流をしていただける

赤ちゃん職員(ボランティア)
を募集しています

詳細はこちら→

電話でのお問い合わせはこちら↓

0466-31-0755

(ラポール城南事務所)

Instagram



@IKIIFUKUSHIKAI

10月のスマホ・ケータイ教室

10月16日(金) ①10時～②11時～

※お申し込みは10/7(水)までにかるがもへ

☎070-1432-0952



かるがも食堂

11:00～ラストオーダー13:15

★毎週金曜日 1食 650円

(金曜要予約)【大盛り+50円】

2日選べるカレー

9日きのこスパゲッティ

16日シンガポールライス

23日鮭の炊き込みご飯

30日ハロウィンシチュー

デザート付き！

★火曜日はラーメンの日 1食 650円～

★木曜おにぎりカフェ 8日・15日

★森のコーヒー150円



月		火		水		木		金		土	日
						1		2		3	4
	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					かるがも食堂 かるがもNIGHT 17:00～20:00		ヨガサークルB 1000～11:00		読書ゆりの会 10:00～11:30	お休み	
PM							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		
5	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日	6	パンの日	7	柏山公園体操 水曜日 9:30	8	食 堂 20食限定	9	10	11
	小スペース	小スペース	大スペース	小スペース	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
		からだ動かし隊 1000～11:00 (体操&脳トレ)	バッヂワーク サークル 1000～1200	ぬりえサロン 1000～11:00	いざいき体操会 1000～11:00	ヨガサークルA 1000～11:00	かるがもオレシジカ フェ 11:30～13:30	手芸アマリリス 1000～12:00		みんなのいばしょ 10:00～16:00 こかも食堂 ※アトリエ花	お休み
PM		ゆるゆる パソコン教室 1400～1600		庭プロジェクト 1400～15:00	オカリナサークル ハナミズキ 13:30～15:30	子ども書道教室 お休み		SRGハーモニー 演奏会 13:30～14:30	16	17	18
12	ラーメンの日	13	14	パンの日	15	柏山公園体操 水曜日 9:30	15	食 堂 20食限定	16	17	18
	小スペース	小スペース	大スペース	小スペース	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
			シャッソリン サークル 1000～1100		いざいき体操会 1000～11:00	ヨガサークルB 1000～11:00		スマホケータイ教室 10:00～12:00		お休み	お休み
AM								ゆるゆるボランティア			
PM		お休み スポーツの日									
19	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日	20	パンの日	21	柏山公園体操 水曜日 9:30	22	食 堂 20食限定	23	24	25
	小スペース	小スペース	大スペース	小スペース	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 1000～11:00 (体操&脳トレ)	バッヂワーク サークル 1000～1200	バスアート 1000～11:00	書道サークル 野の雫 1部 930～1030 2部 1040～1140	ヨガサークルA 1000～11:00		手芸アマリリス 1000～12:00		みんなのいばしょ 10:00～16:00 こかも食堂	お休み
PM		ゆるゆる 自由時間 1400～1600		庭プロジェクト 1400～15:00	オカリナサークル ハナミズキ 13:30～15:30	子ども書道教室 1600～17:30	会議利用 13:30～15:00		かるがも俳句の会 14:00～16:00		
26	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日	27	パンの日	28	柏山公園体操 水曜日 9:30	29	食 堂 20食限定	30	31	
	小スペース	小スペース	大スペース	小スペース	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 1000～11:00 (体操&脳トレ)			介護予防 らくらく体操 1000～11:00	会議利用 1000～11:00				お休み	
PM		ゆるゆるオーナー 14:00～1600		歌声サロン 13:30～14:30		手芸の時間 13:30～15:30		ゆるゆるボランティア			
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ー											