

2025 年

かるがも通信

Rapport



9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



手作りアロマ ディフューザー講座

本講座ではアロマの基礎知識と、ご家庭で気軽に香りを楽しめるアロマリードディフューザーの作り方を学びます。
消臭用とリラックス用の2種類から、好きなディフューザーを選んで、作っていただき、お持ち帰りいただけます。
アロマに興味のある方は、どなたでもご参加出来ます。

2025年

日時:9月18日(木)

13:30~15:00

参加費:2000円(材料費込)



★お申し込みは
かるがもまで

9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。

9月19日(金) ①10時~②11時~

※予約制 お申し込みはかるがもまで



「いきいき体操会」に参加しませんか？

プロの講師が指導します。椅子にすわったまままでできる体操ですので、体力に自信のない方、足の悪い方でも大丈夫！気軽にご参加できます。(参加費1回500円)

毎週第1・第2水曜日

10:00~11:00



かるがも食堂 9月メニュー

1食 500円 デザート付

5日 カレーライス・サラダ

12日 お魚の西京焼き定食

19日 冷やし中華・小鉢・スープ

26日 チャプチェ定食

食後のコーヒー 110円



やすらぎ荘祭りに、かるがもで活動しているサークルの皆様の作品展覧コーナーがあります。ぜひ、ご覧ください。10月4日(土)・

5日(日) 9時~14時半



第2・第4土曜日はみんなのいばしょ・こがも食堂の日 こどもは無料です
(食事は予約制)



水曜日はパンの日予約もできます。火曜日はラーメンの日。みそ・しょうゆ・夏限定ざるラーメンもあります！おにぎりもあり

明治地区地域ささえあいセンターかるがも
2025年度 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
1 城神社体操 月曜日 9:30 小スバス	ラーメンの日 2 小スバス 大スバス	パンの日 3 小スバス 大スバス 柏山公園体操 水曜日 9:30	4 小スバス 大スバス	食堂 5 小スバス 大スバス 駒形公園体操 金曜日 10時	6 小スバス 大スバス	7 小スバス 大スバス
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&筋トレ)	バッチワーク サークル 10:00～12:00	いきいき体操会 10:00～11:00 オカリナサークル ハナミズキ 13:30～15:30	ヨガサークルB 10:00～11:00 フードパントリー 17:00～19:00	読書ゆりの会 10:00～11:30 ちららラビント2323 歌の会 13:30～15:30	お休み	お休み
PM ゆるゆる パソコン教室 14:00～16:00	囲碁・将棋 健康講座 13:30～16:00	庭プロジェクト 14:00～15:00	フードパントリー 17:00～19:00	ちららラビント2323 歌の会 13:30～15:30	お休み	お休み
8 城神社体操 月曜日 9:30 小スバス	ラーメンの日 9 小スバス 大スバス	パンの日 10 小スバス 大スバス 柏山公園体操 水曜日 9:30	11 小スバス 大スバス	食堂 12 小スバス 大スバス 駒形公園体操 金曜日 10時	13 小スバス 大スバス	14 小スバス 大スバス
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&筋トレ)	シャンゾン 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 10:00～16:30 ★こども食堂 11:30～13:30 アトリエ花 絵画教室 10:30～12:30	お休み
PM ゆるゆる自由時間 14:00～16:00	歌謡サロン 13:30～14:30	手芸の時間 13:30～15:30	子ども書道教室 16:00～17:30	手芸アマリス 10:00～12:00	みんなのいばしょ 10:00～16:30 ★こども食堂 11:30～13:30 アトリエ花 絵画教室 10:30～12:30	お休み
15 小スバス 大スバス	ラーメンの日 16 小スバス 大スバス	パンの日 17 小スバス 大スバス 柏山公園体操 水曜日 9:30	18 小スバス 大スバス	食堂 19 小スバス 大スバス 駒形公園体操 金曜日 10時	20 小スバス 大スバス	21 小スバス 大スバス
AM お休み 敬老の日	バッチワーク サークル 10:00～12:00	バステラルアート 9:30～10:30 野の薫 1部 9:30～10:30 2部 10:40～11:40	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 ゆるゆるのオーナー 14:00～16:00	囲碁・将棋 健康講座 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	アロマ講座 13:30～15:00	ハーモニカ演奏会 14:00～15:00 社費ハーモニカマイク	お休み	お休み
22 城神社体操 月曜日 9:30 小スバス	23 小スバス 大スバス	パンの日 24 小スバス 大スバス 柏山公園体操 水曜日 9:30	25 小スバス 大スバス	食堂 26 小スバス 大スバス 駒形公園体操 金曜日 10時	27 小スバス 大スバス	28 小スバス 大スバス
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&筋トレ)	お休み 秋分の日	介護予防 ちらく体操 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 10:00～16:30 ★こども食堂 11:30～13:30	介護アロマ講座 14:00～16:00
PM ゆるゆるのオーナー 14:00～16:00	囲碁・将棋 健康講座 13:30～16:00	手芸の時間 13:30～15:30	会議利用 14:00～15:00 子ども書道教室 16:00～17:30	手芸アマリス 10:00～12:00	かるがも俳句の会 14:00～16:00	介護アロマ講座 14:00～16:00
29 城神社体操 月曜日 9:30 小スバス	ラーメンの日 30 小スバス 大スバス	介護予防 ちらく体操 10:00～11:00	会議利用 14:00～15:00 子ども書道教室 16:00～17:30	手芸アマリス 10:00～12:00	かるがも俳句の会 14:00～16:00	介護アロマ講座 14:00～16:00
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&筋トレ)	囲碁・将棋 健康講座 13:30～16:00	手芸の時間 13:30～15:30	会議利用 14:00～15:00 子ども書道教室 16:00～17:30	手芸アマリス 10:00～12:00	かるがも俳句の会 14:00～16:00	介護アロマ講座 14:00～16:00
PM ゆるゆるのオーナー 14:00～16:00	囲碁・将棋 健康講座 13:30～16:00	手芸の時間 13:30～15:30	会議利用 14:00～15:00 子ども書道教室 16:00～17:30	手芸アマリス 10:00～12:00	かるがも俳句の会 14:00～16:00	介護アロマ講座 14:00～16:00

ゆるゆる二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