





《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





# チ作りアロマ 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、お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?

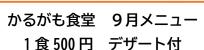
プロの講師が指導します。椅子にすわったま までできる体操ですので、体力に自信のない 方、足の悪い方でも大丈夫!気軽にご参加

できます。(参加費1回500円)

毎週第1·第2水曜日

10:00~11:00





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

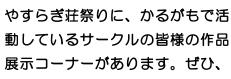
26日 チャプチェ定食

食後のコーヒー 110円



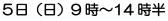
水曜日はパンの日予約もできます。火曜日はラーメンの 日。みそ・しょうゆ・夏限定ざるラーメンもあります! おにぎりもあり





ご覧ください。10月4日(土)・



















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)

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)

買 の <sup>‡</sup>

[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。



|            | כ     | <u> </u>          |       | +                                  | & <del>&amp;</del>                       | 4  |       | 大林  |  | 2                |       | ***************************************          |                                       | 28   |            | 今議プロ マ講座                           | ~ 16:0<br>0 ~ 0                |                         |       |                                      |   |
|------------|-------|-------------------|-------|------------------------------------|--|--|-------|---|--|------------------|-------|--|---------------------------------------|--|------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------|--------------------------------------|---|
| +          | 4     | ဖ                 |       | +44                                | S William                                | <u>ე</u>   | 大スペース | みんなのいばしょ<br>10:00~16:30<br>大ごがも食業         | 11:30~13:30<br>アトリエ花 株置教師<br>10:30~12:30 | 20               |       | #<br>##  |                                       | 27   | 大スペース      | <b>みんなのいばしょ</b><br>10:00~16:30     | ★乙が色数値<br>11:30~13:30          |                         |       |                                      |   |
| <b>(H</b>  |       | あまる国体操 金曜日10年     | 大スペース | 読書やりの会<br>10:00-11:30              | らららテビット2323<br><b>歌のか</b><br>13:30~15:30 | る<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を<br>を | 大スペース |   |  | あ形公園体操<br>金曜日10時 | ナスペース | スマホケータイ教室<br>10:00~12:00                         | ハーモニカ演奏会<br>辻堂ハーモニカメイツ<br>14:00~15:00 | あまる<br>あまる<br>あまる<br>の<br>の<br>の<br>の<br>は<br>は<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の | 大スペース      |                                    | かるがも舞句の会<br>14:00~16:00        |                         | 大スペース |                                      |   |
| , Al       |       | 対域に               | ルスベース |                                    | #  | 10 年 15 1 20 6 日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1               | ルスペース | 手芸アマリリス<br>10:00~12:00                    |  | 20金融定 1          | スー%と小 |  |                                       | 2 章 2  | - LU RPRAE | 手芸アマリリス<br>10:00~12:00             |                                |                         | ルスペース |                                      |   |
| ما         |       | -+                | 大スペース | ヨガサークルB<br>10:00~11:00             | フードバントリー<br>17:00~19:00                  | _  | 大スペース | ヨガサークルA<br>10:00~11:00                    | 子ども書道教室<br>16:00~17:30                   | 00               | スーペン  | ョガサークルB<br>10:00~11:00                           | アロマ講座<br>13:30~15:00                  | 5  | ススペース      | ቋ <i>ቻታ−ታル</i> ል<br>10:00∼11:00    | 子ども書道教室<br>16:00~17:30         |                         | オスペース |                                      |   |
| ×          | \[ \] | 4                 | ルスペース |                                    |  | _  | ルスペース |   |  |                  | アーシング |  |                                       | 25   | ルスペース      |                                    | 会議利用<br>14:00~15:00            |                         | ルスペース |                                      |   |
| 놧          |       | 入 第三公園存業 水曜日 9:30 | 大スペース | いきいき体操会<br>10:00-11:00             | オカリナサークル<br>ハナミズキ<br>13:30-15:30         | ○ 相山公園体操<br>○ 水曜日 9:30   |       | いきいき体操会<br>10:00-11:00                    | 手芸の時間<br>13:30~15:30                     | 7 柏山公園体操         | 大スペース | 春道サークル<br>野の筆<br>1部 9:30-10:30<br>2部 10:40-11:40 | オカリナサークル<br>ハナミズキ<br>13:30-15:30      | 4 相山公園体操<br>4 水曜日 9:30   | 大スペース      | 介護予防<br>らくらく体操<br>10:00-11:00      | 手芸の時間<br>13:30~15:30           |                         | 大スペース |                                      |   |
| 7          |       | いののかい             | ルスペース |                                    | 庭プロジェクト<br>14:00~15:00                   | パンの日 1   | ルスペース |   |  | パンの日 1           | スーツと小 | パステルアート<br>9:30~10:30                            | 庭プロジェクト<br>14:00~15:00                | 1820 BOSN  | ルスペース      |                                    |                                |                         | ルスペース |                                      |   |
|            |       | <b>Λ</b> Ι        | 大スペース |                                    | 囲碁・や棋<br>健康報告<br>13:30~16:00             | ~  | 大スペース | ンシャンソン<br>サーカル<br>10:00~11:00             | <b>製用サロン</b><br>13:30~14:30              | 9                | 大スペース |  | 囲碁・培棋<br>健康麻雀<br>13:30~16:00          | 3  | 大スペース      | ř                                  | <b>B</b> 6                     | 0                       | 大スペース |                                      |   |
| <b>1</b> 1 |       | N BOXX-4          | ルスペース | バッチワーク<br>サークル<br>10:00~12:00      |  | 6 80√×-€   | ルスペース |   |  | 1-メンの日 1         | スーツング | パッチワーク<br>サークル<br>10:00~12:00                    |                                       | 2  | ルスペース      | お休み                                | 秋分の日                           | 3-xx0B3(                | ルスペース |                                      |   |
|            |       | 城神社体操月曜日 9:30     | 大スペース | からだ動かし際<br>10:00-11:00<br>(体操&脳トレ) | あるある<br>パンコン教室<br>14:00~16:00            | 城神社体操 月曜日 9:30   |       | <b>からだ動かし隊</b><br>10:00−11:00<br>(体操&脳トレ) | ゆるゆる自由時間<br>14:00~16:00                  | Ŋ                | 大一ペース | 吞  |                                       | ス<br>城神社体操<br>日曜日 9:3D   | lΚ         | からが暫かし寮<br>10:00-11:00<br>(存職8題トフ) | <b>ゆるゆるオーナー</b><br>14:00~16:00 | 以<br>東本社体操<br>月曜日 9:300 | 1     | からだ動かし際<br>10:00-11:00<br>(体操 8 脳トレ) |   |
|            | Ľ     | _                 | ルスペース |                                    |  | Φ  | ルスペース |   |  | 15               | スーツと小 | お休み  | 製物の田                                  | 22   | ルスペース      |                                    |                                | 29                      | ルスペース |                                      |   |
|            |       |                   |       | Σ                                  | Z<br>A                                   |  |       | AM  | Σ  |                  |       | Σ<br>∀   | Z                                     |  |            | Σ                                  | Σ                              |                         |       | Σ<br>V                               | Z |