





《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)

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

19日 冷やし中華・小鉢・スープ

食後のコーヒー 110円

12日 お魚の西京焼き定食

26日 チャプチェ定食



★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

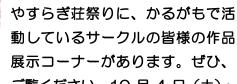
できます。(参加費1回500円)

毎週第1·第2水曜日

10:00~11:00

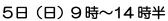






ご覧ください。10月4日(土)・





















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



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)