

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】 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



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。
消臭用とリラクゼーション用の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



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



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示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)