

2026年



かるがも通信



6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



かるがも活動紹介



からだ動かし隊 毎週月曜日に活動しています。前半は体操・後半は脳トレで健康づくり



ヨガサークル ストレッチヨガで心も体もほぐれてリラックスしながら健康に



オカリナサークル ハナミズキ 近くの施設で演奏も披露しています。

アロマ講座

アロマで虫よけスプレーを作しましょう

日時：2026年6月30日

13:30～15:00

参加費500円

材料費別途1000円



書道サークル野の筆 書道には集中力アップ、ストレス解消、脳の活性化に効果があるといわれています

6月

かるがも食堂 毎週金曜日

1食 500円 デザート付

(限定20食・予約可)

★火曜日はラーメンの日

★おにぎりカフェ

11日・18日

5日 選べる赤・黄・緑
カレー

12日 肉じゃが定食

19日 冷やし中華

26日 ガパオライス

6月のスマホ・
ケータイ教室

6月19日(金)

①10時～②11時～

※お申し込みは
かるがもまで



明治地区地域ささえあいセンターかるがも

2026年 行事カレンダー
(開所時間: 9:30～17:30)



6月

【新型コロナウイルス等感染症拡大防止のために】
来所される際は、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 小スペース	ラーメンの日 2 小スペース バスチワーク サークル 10:00～12:00 囲碁・将棋 健康麻雀 13:30～16:00	パンの日 3 小スペース ぬりえサロン 10:00～11:00 庭プロジェクト 14:00～15:00	水 小スペース 柏山公園体操 水曜日 9:30 いぎいぎ体操会 10:00～11:00 オカリナサークル ハブミズキ 13:30～15:30	食 5 小スペース 駒形公園体操 金曜日 10時 読書ゆりの会 10:00～11:30 5555ヒット2323 歌の会 13:30～15:30	6 大スペース	7 大スペース
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&脳トレ)			ヨガサークルB 10:00～11:00		お休み	お休み
PM ゆるゆる パソコン教室 14:00～16:00			フードパントリー 17:00～19:00			
8 城神社体操 月曜日 9:30 小スペース	ラーメンの日 9 小スペース ジャンソン サークル 10:00～11:00 メンタルヘルス ワークショッ 14:00～15:00	パンの日 10 小スペース 柏山公園体操 水曜日 9:30 いぎいぎ体操会 10:00～11:00 手芸の時間 13:30～15:30	かるがもカフェ 11 小スペース ヨガサークルA 10:00～11:00 子ども書道教室 16:00～17:30	食 12 小スペース 駒形公園体操 金曜日 10時 手芸アマリリス 10:00～12:00 ゆるゆるボランティア 10:00～12:00	13 大スペース	14 大スペース
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&脳トレ)	どなたでも参加 いただけます		かるがもオレンジ カフェ 11:30～13:30		みんなのいばしょ 10:00～16:00 こども食堂 10:30～12:30 ※アトリ工花	お休み
PM ゆるゆる 自由時間 14:00～16:00						
15 城神社体操 月曜日 9:30 小スペース	ラーメンの日 16 小スペース バスチワーク サークル 10:00～12:00 囲碁・将棋 健康麻雀 13:30～16:00	パンの日 17 小スペース バステルアート 10:00～11:00 庭プロジェクト 14:00～15:00	かるがもカフェ 18 小スペース ヨガサークルB 10:00～11:00	食 19 小スペース スマホケータイ教 室 10:00～12:00 ハーモニカメイ 奏会 14:00～ 15:00	20 大スペース	21 大スペース
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&脳トレ)					お休み	お休み
PM ゆるゆる 自由時間 14:00～16:00						
22 城神社体操 月曜日 9:30 小スペース	ラーメンの日 23 小スペース バスチワーク サークル 10:00～12:00 囲碁・将棋 健康麻雀 13:30～16:00	パンの日 24 小スペース バステルアート 10:00～11:00 庭プロジェクト 14:00～15:00	25 小スペース ヨガサークルA 10:00～11:00 子ども書道教室 16:00～17:30	食 26 小スペース 駒形公園体操 金曜日 10時 手芸アマリリス 10:00～12:00 ゆるゆるボランティア 10:00～12:00	27 大スペース	28 大スペース
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&脳トレ)					みんなのいばしょ 10:00～16:00 こども食堂	お休み
PM ゆるゆる オーナー 14:00～16:00					かるがも俳句の会 14:00～16:00	
29 城神社体操 月曜日 9:30 小スペース	ラーメンの日 30 小スペース バスチワーク サークル 10:00～12:00 囲碁・将棋 健康麻雀 13:30～16:00					
AM からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&脳トレ)						
PM アロマ講座 13:30～15:00						

□ = 申し込みが必要な活動

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)