



《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



**夏休みスペシャル ラーメン DAY**  
 8月6日・13日・20日・27日

湘南なぎさ荘で大人気の「なぎさラーメン」が  
 かるがもでも食べられます！ 8月夏休み期間  
 毎週火曜日 11:30~13:30 ぜひご利用ください  
 みそ・しょうゆ 各500円 おにぎり 100円



**自習**



8月夏休み期間中 毎週火曜日 9:30~12:30  
 「なつやすみかるがも自習室」を解放しま  
 す！ 宿題・読書などにもご利用ください

明治地区 朝の公園体操

月曜日 9:30~ 城神社  
 水曜日 9:30~ 柏山公園  
 金曜日 10:00~ 駒形公園

ラジオ体操第1・第2・みんなの体操・プラス  
 10体操・かわせみ体操を行います。8月はご自  
 身のペースでご参加ください。★熱中症アラ  
 ートにより中止する場合があります

アトリエ花 絵画教室



野村桂瑚先生  
 テーマ:絵手紙を書こう  
 8月10日(土)10:30~12:30  
 参加費 500円 参加年齢不問  
 水彩画道具をお持ちください  
**申し込み制 8名**



## 水曜日はパンの日!

かるがもでパン工房あぐにーるさんの  
 パンを販売しています。毎週水曜日  
 11:30頃にパンが届きます。  
 予約をご希望の方は前の週の金曜日ま  
 でにお申し込みください。料金は現金  
 でパンと引き換えになります。



**かるがも食堂 8月のメニュー**  
 (限定20食)

8/2 ポテトハンバーグ野菜添え  
 みそ汁  
 8/9 生姜焼き定食  
 8/23 三色丼・小鉢・みそ汁  
 8/30 カレーライス・サラダ  
 ※8/16はお休み  
 1食500円 全てデザート付き  
 食後のコーヒー110円



# 明治地区地域ささえあいセンターかるがも

2024年 行事カレンダー  
(開所時間: 9:30~17:30)



# 8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、手洗いを願います。  
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	2	3	4
AM			ヨガサークルB 10:00~11:00	駒形公園体操 金曜日10時 大スパス		
PM			フードパントリー 17:00~19:00	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
	5	7	8	9	10	11
	城神社体操 月曜日 9:30 大スパス	パンの日 小スパス	小スパス	小スパス	大スパス	大スパス
AM	からだ動かし隊 10:00-11:00 (体操&脳トレ)	いまいき体操会 10:00-11:00	ヨガサークルA 10:00~11:00	駒形公園体操 金曜日10時 大スパス		みんなのいばしよ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30 アトリ工花 絵画教室 10:30~12:30
PM	ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00	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	555ラビット2323 歌の会 13:30~15:30	お休み	お休み 山の日
	12	14	15	16	17	18
	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス
AM	お休み (振替休日)	いまいき体操会 10:00~11:00	ヨガサークルB 10:00~11:00	駒形公園体操 金曜日10時 大スパス	お休み	お休み
PM		手芸の時間 13:30~15:30			お休み	お休み
	19	21	22	23	24	25
	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス
AM	城神社体操 月曜日 9:30 大スパス	書道サークル 野の華 1部 9:30-10:30 2部 10:40-11:40	ヨガサークルA 10:00~11:00	駒形公園体操 金曜日10時 大スパス		みんなのいばしよ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30
PM	からだ動かし隊 10:00-11:00 (体操&脳トレ)	なつやすみ 自習室	会議利用 13:30~15:00	555ラビット2323 歌の会 13:30~15:30	お休み	お休み
	ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00	図書館 13:30~16:00	子ども書道教室 16:00~17:30	かるがも俳句の会 14:00~16:00	お休み	お休み
	26	28	29	30	31	
	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス	小スパス
AM	からだ動かし隊 10:00-11:00 (体操&脳トレ)	介護予防 らくらく体操 10:00-11:00	駒形公園体操 水曜日 9:30 大スパス	駒形公園体操 金曜日10時 大スパス	駒形公園体操 金曜日10時 大スパス	駒形公園体操 金曜日10時 大スパス
PM	ゆるゆるオーナー 14:00~16:00	歌声サロン 13:30~14:30	手芸の時間 13:30~15:30		お休み	お休み

ゆるゆるニ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