

2026年



かるがも通信

Rapport



7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



かるがも活動紹介



【パッチワーク】第1・3火曜日
布を組み合わせて素敵な作品を作っています。大スペースに展示中✧

【パステルアート】第3水曜日
パステルのやわらかい色あいに心も癒されます♡

【らららラビット歌の会】

第1金曜日

みんなで歌いながら楽しい時間を過ごします♪



～SRG ハーモニー演奏会～

ハーモニカやギターなどの

楽器のハーモニーが楽しめます♪

7月10日(金) 13:30～14:30

アロマ講座

アロマで虫よけスプレー作り

2026年6月30日

13:30～15:00

参加費500円

材料費別途1000円

お申込みは6月26日(金)

までにかるがもへ☎

7月 かるがも食堂

昨今の原材料費・光熱費の高騰により現行価格の維持が困難となってしまいました。心苦しいお願いではございますが2026年8月より価格改定をさせていただきます。詳細は次号かるがも通信にてお知らせいたします。

★毎週金曜日 1食 500円

(限定20食・予約可)

デザート付き◎

★火曜日はラーメンの日

★木曜おにぎりカフェ

9日・16日

3日 選べるカレー

10日 三色丼

17日 ナポリタン

24日 生姜焼き定食

31日 そうめん

7月の
スマホ・ケータイ教室

7月17日(金)

① 10時～② 11時～

※お申し込みは
7/14(火)までに
かるがもへ☎



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)



7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
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
				パンの日		1		2		3	
	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	大スペース
AM					ぬりえサロン 10:00～11:00	いきいき体操会 10:00～11:00				読書ゆりの会 10:00～11:30	
PM					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		フードパントリー 17:00～19:00		555ラビット2323 歌の会 13:30～15:30	お休み
	6	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 7	パンの日 8	パンの日 8	柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカフェ	9	食 20	10	11
	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	大スペース
AM		からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&脳トレ)	バッチワーク サークル 10:00～12:00		いきいき体操会 10:00～11:00	いきいき体操会 10:00～11:00	かるがもオレンジ カフェ 11:30～13:30	ヨガサークルA 10:00～11:00	手芸アマリリス 10:00～12:00		みんなのいばしよ 10:00～16:00 こがも食堂
PM		ゆるゆる パソコン教室 14:00～16:00		囲碁・将棋 健康麻雀 13:30～16:00	手芸の時間 13:30～15:30	手芸の時間 13:30～15:30		子ども書道教室 16:00～17:30	ゆるゆるボランティア 13:30～14:30	SRG/ハーモニー 演奏会 13:30～14:30	お休み
	13	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 14	パンの日 15	パンの日 15	柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカフェ	16	食 20	17	18
	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	大スペース
AM		からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&脳トレ)		ジャンソン サークル 10:00～11:00	バスデルアート 10:00～11:00	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B 10:00～11:00	スマホケータイ教室 10:00～12:00		お休み
PM		ゆるゆる 自由時間 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					お休み
	20	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 21	パンの日 22	パンの日 22	柏山公園体操 水曜日 9:30	23	食 20	24	25	26
	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	大スペース
AM	お休み 煙の日		バッチワーク サークル 10:00～12:00			介護予防 らくらく体操 10:00～11:00		ヨガサークルA 10:00～11:00	手芸アマリリス 10:00～12:00	みんなのいばしよ 10:00～16:00 こがも食堂 10:30～12:30 ※アトリエ花	お休み
PM				囲碁・将棋 健康麻雀 13:30～16:00		手芸の時間 13:30～15:30	会議利用 13:30～15:00	子ども書道教室 16:00～17:30	ゆるゆるボランティア 14:00～16:00	かるがも俳句の会 14:00～16:00	
	27	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 28	パンの日 29	パンの日 29	柏山公園体操 水曜日 9:30	30	食 20	31		
	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	大スペース
AM		からだ動かし隊 10:00～11:00 (体操&脳トレ)					振替	ヨガサークルB 10:00～11:00			
PM		ゆるゆるオーナー 14:00～16:00		歌声サロン 13:30～14:30							

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