

2025年

かるがも通信

Rapport



1月前半号



《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



新年あけましておめでとうございます

今年もかるがもをよろしくお願いいたします

ともに楽しく健康な一年を過ごしましょう！

「地域で輝くシニアになろう 第21回地域見本市」

にかるがもが出展します。

日時:2月15日(土)10時~15時

会場:藤沢市役所本庁舎・1F ラウンジ

ぜひお立ち寄りください！

アトリエ花 絵画教室

野村桂瑚先生

テーマ: 絵手紙

第2土曜日 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



フードバンクふじさわ

ささえあいセンターかるがもではフードバンクふじさわを通して企業などから寄付があった食料品等を主にひとり親でお子さんを育てているご家庭にお配りしています。

毎月第1木曜日 17:00~19:00

お申し込みはお電話かメールにてかるがもまで

★ご家庭で使用しない食料品などのご寄付も受け付けています。

SRG ハーモニー演奏会

2月14日より偶数月の第2金曜日に開催します。(2・4・6・8・10・12月開催)

13:30~14:30

辻堂ハーモニカメイツ演奏会

奇数月第3月曜日(1・3・5・7・9・11月)

14:00~15:00



公園体操を通して人と人とのつながりを！

運動・栄養・社会参加の3つがそろるとフレイル予防効果はより高まるといわれています。フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

かるがもでは月曜日の「城神社」・水曜日の「柏山公園」・金曜日の「駒形公園」にて公園体操の活動をサポートしています。

ぜひご参加ください！

1月



明治地区地域ささえあいセンターかるがも
2025年行事カレンダー
(開所時間: 9:30~17:30)

【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	2	3	4	5
AM						
PM		お休み (元日)	お休み	お休み	お休み	お休み
	6	7	8	9	10	11
AM	城神社体操 月曜日 9:30 スズハース	ラーメンの日 スズハース	柏山公園体操 水曜日 9:30 スズハース	ヨガサークルA 10:00~11:00 スズハース	食堂 20食限定 スズハース	駒形公園体操 金曜日 10時 スズハース
PM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	囲碁・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	いきいき体操会 10:00~11:00	手芸アマリリス 10:00~12:00	みんなのいばしよ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30 アトリ工花 絵画教室 10:30~12:30	お休み
	13	14	15	16	17	18
AM	ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00	ラーメンの日 スズハース	柏山公園体操 水曜日 9:30 スズハース	ヨガサークルB 10:00~11:00 子ども書道教室 16:00~17:30	食堂 20食限定 スズハース	スマホケータイ教室 10:00~12:00
PM	お休み 成人の日	ジャンリン サークル 10:00~11:00	お休み	手芸の時間 13:30~15:30	555ラビット2323 歌の会 13:30~15:30	お休み
	20	21	22	23	24	25
AM	城神社体操 月曜日 9:30 スズハース	ラーメンの日 スズハース	柏山公園体操 水曜日 9:30 スズハース	ヨガサークルA 10:00~11:00	食堂 20食限定 スズハース	駒形公園体操 金曜日 10時 スズハース
PM	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	書道サークル 野の華 1部 9:30-10:30 2部 10:40-11:40	子ども書道教室 16:00~17:30	かるがも俳句の会 14:00~16:00	みんなのいばしよ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30
	27	28	29	30	31	
AM	城神社体操 月曜日 9:30 スズハース	ラーメンの日 スズハース	柏山公園体操 水曜日 9:30 スズハース	ヨガサークルB 10:00~11:00	食堂 20食限定 スズハース	駒形公園体操 金曜日 10時 スズハース
PM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	バスケット 10:00~11:00	介護予防 5<5<体操 10:00~11:00	子ども書道教室 16:00~17:30	会議利用 13:30~15:00	お休み

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)

☐ = 申し込みが必要な活動