



《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】 sasaiai-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



### 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。

7月18日(金)

①10時～②11時～

※予約制

お申し込みはかるがもまで



### かるがも食堂 7月メニュー

1食 500円 デザート付

4日 カレーライス・サラダ

11日 生姜焼き定食

18日 冷やし中華・スープ・小鉢

25日 鶏と野菜の甘酢あんかけ定食

食後のコーヒー 110円



### かるがも介護教室

～住み慣れた地域で自分らしい暮らしってどういうこと？～

日時：2025年7月17日(木) 14:00～15:30

講師：ラポール城南訪問介護 介護福祉士

介護が必要となったとき、自宅で受けられる介護サービスは？費用はどれくらいかかるのか？など。ご自宅で介護している方や介護について学びたい方など、どなたでもご参加できます。参加無料

### こども書道教室

第2・第4木曜日

16:00～17:30

生徒さんがお引越しのため1人枠が空きました。ご希望の方はかるがもまでお申し込みください。

## こども食堂

毎月第2・第4土曜日は 10:00～16:30

まで、こどもたちを中心としたみんなの居場所としてスペースを解放しています。

11:30～13:30の間で「こがも食堂」がオープンします。18歳までのこどもは無料で利用できます。おとなは300円以上のご寄付をいただいています。(予約制・20食まで) お気軽にご利用ください。



明治地区地域ささえあいセンターかるがも  
2025年度 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   |
|----|----|------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|-------|----------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|
|    |    | ラーメンの日 1   |                                    | パンの日 2                 |                                                   | パンの日 3                  |       | 食堂 4                                   |                       | 5                                                                                         |  | 6   |
|    |    | 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 |    |            | バッチワーク<br>サークル<br>10:00~12:00      |                        | いきいき体験会<br>10:00~11:00                            |                         |       |                                        | 読書ゆりの会<br>10:00~11:30 | お休み                                                                                       |  | お休み |
| PM |    |            | 囲碁・将棋<br>健康麻雀<br>13:30~16:00       | 庭プロジェクト<br>14:00~15:00 | 手芸の時間<br>13:30~15:30                              | フードパントリー<br>17:00~19:00 |       | 55ラビット2323<br>歌の会<br>13:30~15:30       |                       |                                                                                           |  |     |
|    | 7  | ラーメンの日 8   |                                    | パンの日 9                 |                                                   | パンの日 10                 |       | 食堂 11                                  |                       | 12                                                                                        |  | 13  |
|    |    | 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<br>10:00~11:00<br>(体操&脳トレ) |                        | いきいき体験会<br>10:00~11:00                            | ヨガサークルA<br>10:00~11:00  |       | 手芸アマリリス<br>10:00~12:00                 |                       | みんなのいばしょ<br>10:00~16:30<br>★ここがも食堂<br>★ここがも食堂<br>11:30~13:30<br>アトリエ花 絵画教室<br>10:30~12:30 |  | お休み |
| PM |    |            | ゆるゆる<br>パソコン教室<br>14:00~16:00      |                        | 手芸の時間<br>13:30~15:30                              | 子ども書道教室<br>16:00~17:30  |       | SRGハーモニー<br>演奏会<br>13:30~14:30         |                       |                                                                                           |  |     |
|    | 14 | ラーメンの日 15  |                                    | パンの日 16                |                                                   | パンの日 17                 |       | 食堂 18                                  |                       | 19                                                                                        |  | 20  |
|    |    | 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<br>10:00~11:00<br>(体操&脳トレ) | バステラアート<br>10:00~11:00 | 書道サークル<br>野の陣<br>1部 10:30~10:30<br>2部 10:40~11:40 | ヨガサークルB<br>10:00~11:00  |       | スマホケータイ教<br>室<br>10:00~12:00           |                       | お休み                                                                                       |  | お休み |
| PM |    |            | ゆるゆる自由時間<br>14:00~16:00            | 庭プロジェクト<br>14:00~15:00 | オカリナサークル<br>ハズミズキ<br>13:30~15:30                  | かるがも介護教室<br>14:00~15:30 |       | ハーモニカ演奏会<br>社舞ハーモニカサークル<br>14:00~15:00 |                       |                                                                                           |  |     |
|    | 21 | ラーメンの日 22  |                                    | パンの日 23                |                                                   | パンの日 24                 |       | 食堂 25                                  |                       | 26                                                                                        |  | 27  |
|    |    | 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<br>海の日 |                                    |                        | 介護予防<br>らくらく体操<br>10:00~11:00                     | ヨガサークルA<br>10:00~11:00  |       | 手芸アマリリス<br>10:00~12:00                 |                       | みんなのいばしょ<br>10:00~16:30<br>★ここがも食堂<br>★ここがも食堂<br>11:30~13:30                              |  | お休み |
| PM |    |            | 歌声サロン<br>13:30~14:30               |                        | 手芸の時間<br>13:30~15:30                              | 子ども書道教室<br>16:00~17:30  |       | かるがも俳句の会<br>14:00~16:00                |                       |                                                                                           |  |     |
|    | 28 | ラーメンの日 29  |                                    | パンの日 30                |                                                   | パンの日 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                 | 大スペース                                                                                     |  |     |
| AM |    |            | からだ動かし隊<br>10:00~11:00<br>(体操&脳トレ) |                        |                                                   | ヨガサークルB<br>10:00~11:00  |       |                                        |                       |                                                                                           |  |     |
| PM |    |            | ゆるゆるオーブナー<br>14:00~16:00           |                        |                                                   |                         |       |                                        |                       |                                                                                           |  |     |

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