



《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



お口と食のわくわく教室

日にち: 12月14日(土曜日)

ばしょ: ささえあいセンターかるがも

じかん: ごぜん10:30~11:30

予約不要
参加無料

歯って何本あるのかな? ならべてみよう

もし歯になりやすいおやつってどれだろう? わかるかな?

ほかにこんなことができるよ

- ◆ジュースにどのくらい砂糖が入っているしらべてみよう
- ◆歯の磨き方をしぶんてくみててみよう
- ◆すごろくやゲームで歯やお口のことを知ろう
- ◆プレゼントもあるよ

きみもお口のけんこうはかせになろう!

お口と食のわくわく教室

12月14日(土) 10:30~11:30
藤沢市健康づくり課の歯科衛生士さんによるこどもを対象としたイベントを開催します。保護者の方もぜひご参加ください。

みんなのいばしょ・こがも食堂も同時開催します。12月のメニューはカレーライスの予定です。併せてご参加お待ちしております。

★イベント・こがも食堂ともに
お申し込みはかるがもまで☎

かるがもでは羽鳥中学校美術部の皆さんの作品を展示しています。今月作品を入れ替えていただきましたので、ぜひ見にいってください！ 素敵な作品に心が和みます。



MENU

かるがも食堂 12月メニュー 500円 デザート付き (コーヒー110円)

12/6 カレー・サラダ 12/20 オムレツ・パン・スープ

12/13 おこわ・あおさ汁・小鉢 12/27 温かいそば・いなりずし

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)



12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
	2 城神社体操 月曜日 9:30 小スペース	3 ラーメンの日 小スペース	4 柏山公園体操 水曜日 9:30 大スペース	5 小スペース	6 食堂 20食限定 小スペース	7 小スペース
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)		いきいき体操会 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 大スペース	8
PM	ゆるゆる自由時間 14:00~16:00	囲碁・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	オカリナサークル ハブミズキ 13:30~15:30	フードパントリー 17:00~19:00	読書ゆりの会 10:00~11:30 555ラビット2323 歌の会 13:30~15:30	お休み
	9 城神社体操 月曜日 9:30 小スペース	10 ラーメンの日 小スペース	11 柏山公園体操 水曜日 9:30 大スペース	12 小スペース	13 食堂 20食限定 小スペース	14 小スペース
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	ジャンリン サークル 10:00~11:00	いきいき体操会 10:00~11:00	ヨガサークルA 10:00~11:00	手芸アマリス 10:00~12:00	みんなのいばしょ 10:00~16:30 ★ここがも食堂 11:30~13:30 アトリエ花 絵画教室 10:30~12:30
PM	ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00		手芸の時間 13:30~15:30	子ども書道教室 16:00~17:30		お休み
	16 城神社体操 月曜日 9:30 小スペース	17 ラーメンの日 小スペース	18 柏山公園体操 水曜日 9:30 大スペース	19 小スペース	20 食堂 20食限定 小スペース	21 小スペース
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	書道サークル 時の鐘 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	ハーモニカ演奏会 社堂ハーモニカマイク 14:00~15:00		オカリナサークル ハブミズキ 13:30~15:30			お休み
	23 城神社体操 月曜日 9:30 小スペース	24 ラーメンの日 小スペース	25 柏山公園体操 水曜日 9:30 大スペース	26 小スペース	27 食堂 20食限定 小スペース	28 小スペース
AM	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 らくらく体操 10:00~11:00	ヨガサークルA 10:00~11:00	手芸アマリス 10:00~12:00	お休み フードバンク受け 渡しのみ
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	会議利用 13:30~15:00	かるがも俳句の会 14:00~16:00	お休み
	30	31	1月1日	2	3	4
AM				お休み		
PM	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み	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