



《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】 sasaeai-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



2026年3月7日（土）に**かるがもマルシェ**を開催しました。お天気にも恵まれ、100名近くの皆様がお越しくださいました。参加者同志の交流も生まれ、かるがもの輪が広がった一日でした。ご来店くださった皆様、ご来場くださった皆様、ありがとうございました。



【フルーツ・クラリネット アンサンブル VIVACE(ビバーチェ) 演奏会



日時：4月17日（金曜日）14:00～15:00

ギターも交えて懐かしの曲や独奏など楽しみませんか？

一緒に歌うコーナーもあります♪お気軽にお越しください

かるがも食堂 4月メニュー

毎週金曜日1食 500円 デザート付
(限定20食・ご予約できます)

3日 選べるカレー・サラダ

10日 たけのこごはん定食

17日 しょうが焼き定食

24日 天津飯セット

食後のコーヒー 110円

★火曜日は**ラーメン**の日

★木曜日は**おにぎりカフェ** 9日・23日



4月のスマホ・ケータイ教室

4月20日（金）

①10時～②11時～

※お申し込みはかるがもまで

かるがも介護教室 ※申込制 定員20名

2026年3月31日（火）

14:00～15:30

テーマは「暮らしに役立つ感染対策」
介護の専門家による介護者教室ではご自宅での困りごとなどもご相談いただけます。
ぜひご参加ください。

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)



4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
	パンの日 10:00~11:00	柏山公園体操 水曜日 9:30	ヨガサークルB 10:00~11:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
AM	ぬりえサロン 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	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
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	子ども書道教室 16:00~17:30	555ラヒット2323 歌の会 13:30~15:30	お休み	お休み
	パンの日 14:00~15:00	柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカフェ 11:30~13:30	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
AM	ハッチワーク サークル 10:00~12:00	いきいき体操会 10:00~11:00	ヨガサークルA 10:00~11:00	手芸アマリリス 10:00~12:00	お休み	お休み
PM	ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00	甲冑・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	子ども書道教室 16:00~17:30	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
	パンの日 10:00~11:00	バズテイルアート 10:00~11:00	かるがもオレレンジ カフェ 11:30~13:30	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&筋トレ)	シャラン サークル 10:00~11:00	かるがもオレレンジ カフェ 11:30~13:30	手芸アマリリス 10:00~12:00	お休み	お休み
PM	ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00	甲冑・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	子ども書道教室 16:00~17:30	スマホケ-タイ教 室 10:00~12:00	お休み	お休み
	パンの日 14:00~15:00	庭プロジェクト 14:00~15:00	会議利用 13:30~15:00	VIVACE演奏会 14:00~15:00	お休み	お休み
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&筋トレ)	バズテイルアート 10:00~11:00	会議利用 13:30~15:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
PM	ゆるゆる 14:00~16:00	甲冑・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	会議利用 13:30~15:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
	パンの日 10:00~11:00	バズテイルアート 10:00~11:00	会議利用 13:30~15:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&筋トレ)	バズテイルアート 10:00~11:00	会議利用 13:30~15:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
PM	ゆるゆる 14:00~16:00	甲冑・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	会議利用 13:30~15:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
	パンの日 14:00~15:00	庭プロジェクト 14:00~15:00	会議利用 13:30~15:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&筋トレ)	バズテイルアート 10:00~11:00	会議利用 13:30~15:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み
PM	ゆるゆる 14:00~16:00	甲冑・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	会議利用 13:30~15:00	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日10時	お休み	お休み

☐ = 申し込みが必要な活動

お問い合わせ 070-1432-0952 (平日)

ゆるゆるニ就労準備支援事業主催