



《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



2月17日、災害時の「食べる」について ワークショップを行いました。

地域の皆様にもご参加いただき、災害時にも健康を保てるよう、みんなで考え意見交換をしました。災害食も試食し、災害時の備えを再度見直す機会となりました。



アレルギー
歯の治療中
塩分 → 酢
栄養バランス
食事量（夕食）
朝食しっかり食べる
体の状態

次回開催はかるがも通信でご案内いたします。

おしらせ

パステルアートの開催日が、第3水曜日の10:00～11:00に変更になりました。

パステルのやさしい色合いやさらさらとした感覚が心を癒しセルフヒーリング効果があります。また、指で直接書くことで皮膚感覚が刺激され脳が活性化されます。この機会にぜひご参加ください。

※参加費 500 円

パンの販売 毎週水曜日 パン工房あぶにーるさんからの焼き立てパンを販売しています。

予約注文は土曜日までにお申し込みください！



～かるがも食堂 4月メニュー～
デザート付き 500 円

金曜日 ランチ (限定 20 食) ※ご予約できます

4 日 天津飯・春巻き・スープ・サラダ

11 日 チキントマト煮・パン・スープ・サラダ

18 日 カレーライス・サラダ

25 日 たけのこごはん・汁物・卵焼き・小鉢

火曜日 ラーメン DAY

みそ・しょうゆ・トッピング・おにぎり



有機栽培のコーヒー 110 円

みんなのいばしょ・こがも食堂

第2・第4土曜日 11:30～13:00

18 歳以下のこどもは無料・

※ボランティアとご寄付で運営している食堂です。18 歳以上のおとなの方には 300 円以上の寄付をいただいています。

ご協力をよろしくお願い致します。

※予約はかるがもまで

いばしょは 10 時～16 時までオープンしています。どなたでもご利用になれます。みんなで楽しくご飯を食べて、楽しい時間を過ごしましょう

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)

4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		3		食堂 20食限定 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	小スペース	大スペース	]	
AM						柏山公園体操 水曜日 9:30 いきいき体操会 10:00~11:00		ヨガサークルB 10:00~11:00		読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
PM				囲碁・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	底プロジェクト 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		らららラビット2323 歌の会 13:30~15:30		
	7 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 8		パンの日 9		10		食堂 20食限定 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	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)		シャンソン 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	手芸アマリリス 10:00~12:00		みんなのいばしょ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30 アトリエ花 絵画教室 10:30~12:30	お休み
PM		ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00		歌声サロン 13:30~14:30		手芸の時間 13:30~15:30		子ども書道教室 16:00~17:30		SRG/ハーモニー 演奏会 13:30~14:30		
	14 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 15		パンの日 16		17		食堂 20食限定 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	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)	パッチワーク サークル 10:00~12:00		パステルアート 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	お休み
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	底プロジェクト 14:00~15:00	オカリナサークル ハナミズキ 13:30~15:30						
	21 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 22		パンの日 23		24		食堂 20食限定 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	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)				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		みんなのいばしょ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30	お休み
PM						手芸の時間 13:30~15:30		子ども書道教室 16:00~17:30		かるがも俳句の会 14:00~16:00		
	28 城神社体操 月曜日 9:30		29		パンの日 30		柏山公園体操 水曜日 9:30					
	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)	お休み 昭和の日									
PM		ゆるゆるオーナー 14:00~16:00										

城神社体操
ゆるゆる読書準備支援事業主催

お問い合わせ 070-1432-0952 (平日)

☐ = 申し込みが必要な活動