

2025 年

かるがも通信

Rapport



5月号

(毎月1回発行)



《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。

5月16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 5月メニュー

1食 500円 デザート付

2日 ちまき風おこわ・水餃子スープ・小鉢

9日 スパゲティナポリタン・サラダ・スープ

16日 カレーライス・サラダ

23日 肉じゃが・小鉢・ごはん・味噌汁

30日 そうめん・ミックスフライ

食後のコーヒー 110円



参加者募集中



○読書ゆりの会(第1金曜日 10:00～11:30)

おとなの読み聞かせ 朗読会 歌も歌います

文字を声に出して読むことで認知症やうつ予防にも効果があるといわれています

○囲碁・将棋・健康麻雀ひろば(第1・3火曜日)

13:30～16:00) 参加無料

特に囲碁・将棋のできる方を募集しています!

囲碁・将棋は脳の働きを向上させ、認知機能の改善や脳の健康維持に役立つと言われています

○こども書道教室

(第2・4木曜日 16:00～17:30)

募集人数: 3名程度

講師: 阿部道代氏

対象: 原則小学3～6年生(相談可)

参加費: 半紙や墨代として100円

指導料は無料です

道具: ご自身でお持ちの道具を持参してください

正しい姿勢で集中力UPにつながります

○パステルアート(第3水曜日 9:30～10:30) 参加費500円

パステルを削って粉にして描きます

絵が苦手な方にも簡単に描くことができ、パステルの優しい色合いが深い癒やしに繋がります

○かるがも俳句教室(第4金曜日 14:00～16:00)

講師: 大山賢太氏(海原同人現代俳句協会会員)

参加費: 無料

季節で感じたことを俳句にしてみませんか

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)

5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			
						1		食堂 20食限定	2	駒形公園体操 金曜日10時	3	4			
	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							ヨガサークルB 10:00~11:00			読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み 憲法記念日	お休み みどりの日			
PM							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					
5		6		7		8		食堂 20食限定	9	駒形公園体操 金曜日10時	10	11			
	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	お休み こどもの日		お休み 振替休日			柏山公園体操 水曜日 9:30		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					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		子ども書道教室 16:00~17:30	フレイル チェック						
12		城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日13		14		柏山公園体操 水曜日 9:30	15		食堂 20食限定	16	駒形公園体操 金曜日10時	17	18
	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	小スペース	大スペース			
AM		からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)		ジャンソン 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 パソコン教室 14:00~16:00				手芸の時間 13:30~15:30									
19		城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日20		21		柏山公園体操 水曜日 9:30	22		食堂 20食限定	23	駒形公園体操 金曜日10時	24	25
	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	小スペース	大スペース	小スペース	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		バスデルアート 9:30~10:30	雪道サークル 野の華 1部 9:30~10:30 2部 10:40~11:40			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	ゆるゆる自由時間 14:00~16:00	ハーモニカ演奏会 辻堂ハーモニカメイ ツ 14:00~15:00	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		子ども書道教室 16:00~17:30		かるがも俳句の会 14:00~16:00						
26		城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日27		28		柏山公園体操 水曜日 9:30	29		食堂 20食限定	30	駒形公園体操 金曜日10時	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	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		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			お休み				
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									

ゆるゆる=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