

2025 年

かるがも通信



7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】 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	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	大スペース
AM	パッチワークサークル 10:00~12:00	いきいき体操会 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	庭プロジェクト 14:00~15:00	手芸の時間 13:30~15:30	フードパントリー 17:00~19:00		
	7 城神社体操	ラーメンの日 8	パンの日 9	柏山公園体操 水曜日 9:30	10	食堂 20食限定 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	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
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	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	柏山公園体操 水曜日 9:30	17	食堂 20食限定 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	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
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	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	かるがも介護教室 14:00~15:30	ハーモニカ演奏会 辻堂ハーモニカメイツ 14:00~15:00
	21	ラーメンの日 22	パンの日 23	柏山公園体操 水曜日 9:30	24	食堂 20食限定 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	大スペース
AM	お休み 海の日			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
PM		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	かるがも俳句の会 14:00~16:00
	28 城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 29	パンの日 30	柏山公園体操 水曜日 9:30	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	大スペース
AM	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)				ヨガサークルB 10:00~11:00	
PM	ゆるゆるオーナー 14:00~16:00					

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