



《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 「羽鳥中学校校入口」信号近く神奈中バス「羽鳥」バス停下車すぐ



室内でも熱中症になります！室温だけでなく、湿度も高くなならないように注意が必要です。こまめな水分補給、休憩、涼しい服装、そして暑さを避ける行動を心がけましょう。水分は麦茶・スポーツドリンクなど「ミネラル」が含まれているものがおすすめです。OS1（オーエスワン）などの経口補水液は熱中症になったとき治療目的で飲むものですので、普段の水分摂取には塩分が多すぎるため高血圧の方など特に注意が必要です。

小中学生のみなさん 夏休みはかるがもへ！

かるがもは「いばしょ」としてもご利用いただけます。

本やマンガを読んだり、宿題したり、絵をかくたり、工作したり、寝転がったり。なんにもなくてもOK！

お弁当を持って来てかるがもで食べてもOK！

かるがも食堂のある火曜日はラーメン、金曜日は定食を500円で食べられます。水曜日はパンも販売しています。

第2・第4土曜日はみんなのいばしょ・こかも食堂も開催しています。（こかも食堂に限りこどもは無料）

★小学生以上は子どもだけの利用も可能です。

読書ゆりの会より朗読会のお知らせです。

日時：2025年8月1日（金）10:00～11:30

～プログラム～

- ・くちびる体操・・・まどみちお
- ・雑草
- ・おおきな木・・・シェル シルヴァスタイン
- ・走れメロス・・・太宰治
- ・地下鉄の老女・・・工藤美代子
- ・葉っぱのフレディ・・・レオ バスカーリア

ぜひご参加ください！

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。

8月21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 8月メニュー

1食500円 デザート付

- 1日 カレーライス・サラダ
- 8日 冷やし中華・スープ・小鉢
- 15日 肉豆腐定食
- 22日 冷しゃぶ定食
- 29日 焼きそば・スープ・小鉢
- 食後のコーヒー 110円



明治地区地域ささえあいセンターかるがも



125年度 行事カレンダー

開所時間: 9:30~17:30

8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
									食堂 20食限定 小スペース	1 駒形公園体操 金曜日10時 大スペース	2 3
AM	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		お休み	お休み
PM									読書ゆりの会 10:00~11:30 6ららラビット2323 歌の会 13:30~15:30		
	4 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 5		パンの日 6 柏山公園体操		7		食堂 20食限定 小スペース	8 駒形公園体操 金曜日10時 大スペース	9 10
AM	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	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		からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&園トレ)	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		ヨガサークルB 10:00~11:00				
	ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00			囲碁・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	産プロジェクト 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				
	11		ラーメンの日 12		パンの日 13 柏山公園体操 水曜日 9:30		14		食堂 20食限定 小スペース	15 駒形公園体操 金曜日10時 大スペース	16 17
AM	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	お休み
PM	お休み 海の日			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		スマホケータイ教室 10:00~12:00		
	18 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 19		パンの日 20 柏山公園体操 水曜日 9:30		21		食堂 20食限定 小スペース	22 駒形公園体操 金曜日10時 大スペース	23 24
AM	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	みんなのいばしょ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30
PM		からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&園トレ)	パッチワーク サークル 10:00~12:00		バステルアート 10:00~11:00 1部 9:30~10:30 2部 10:40~11:40	香道サークル 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				
	ゆるゆる自由時間 14:00~16:00			囲碁・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	産プロジェクト 14:00~15:00	オカリナサークル ハナミズキ 13:30~15:30			かるがも俳句の会 14:00~16:00		
	25 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 26		パンの日 27 柏山公園体操 水曜日 9:30		28		食堂 20食限定 小スペース	29 駒形公園体操 金曜日10時 大スペース	30 31
AM	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	お休み
PM		からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&園トレ)			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				
				歌声サロン 13:30~14:30	手芸の時間 13:30~15:30	会議利用 14:00~15:00	子ども書道教室 16:00~17:30				

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