



《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】 sasaesai-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



手作りアロマ ディフューザー講座

本講座ではアロマの基礎知識と、ご家庭で気軽に香りを楽しむアロマリードディフューザーの作り方を学びます。
消臭用とリラククス用の2種類から、好きなディフューザーを選んで、作っていただき、お持ち帰りいただけます。
アロマに興味のある方は、どなたでもご参加出来ます。

2025年

日時:9月18日(木)

13:30~15:00

参加費:2000円(材料費込)



★お申し込みは
かるがもまで

9月のスマホ・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。

9月19日(金) ①10時~②11時~

※予約制 お申し込みはかるがもまで



「いきいき体操会」に参加しませんか？

プロの講師が指導します。椅子にすわったままでもできる体操ですので、体力に自信のない方、足の悪い方でも大丈夫！気軽にご参加できます。(参加費1回500円)

毎週第1・第2水曜日

10:00~11:00



かるがも食堂 9月メニュー

1食 500円 デザート付

5日 カレーライス・サラダ

12日 お魚の西京焼き定食

19日 冷やし中華・小鉢・スープ

26日 チャプチェ定食

食後のコーヒー 110円



水曜日はパンの日予約もできます。火曜日はラーメンの日。みそ・しょうゆ・夏限定ざるラーメンもあります！おにぎりもあり

やすらぎ荘祭りに、かるがもで活動しているサークルの皆様の作品展示コーナーがあります。ぜひ、ご覧ください。10月4日(土)・5日(日) 9時~14時半



第2・第4土曜日はみんなのいばしょ・こがも食堂の日 こどもは無料です
(食事は予約制)



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)

9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 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 2		パンの日 3 柏山公園体操 水曜日 9:30		4		食堂 5 20食限定 駒形公園体操 金曜日 10時		6	7
	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&筋トレ)	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			読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
PM		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	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	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		
	8 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 9		パンの日 10 柏山公園体操 水曜日 9:30		11		食堂 12 20食限定 駒形公園体操 金曜日 10時		13	14
	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&筋トレ)			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		ゆるゆる自由時間 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					
	15		ラーメンの日 16		パンの日 17 柏山公園体操 水曜日 9:30		18		食堂 19 20食限定 駒形公園体操 金曜日 10時		20	21
	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 敬老の日		パッチワーク サークル 10:00~12:00		バスアート 9:30~10:30	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					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	アロマ講座 13:30~15:00				
	22 城神社体操 月曜日 9:30		23		パンの日 24 柏山公園体操 水曜日 9:30		25		食堂 26 20食限定 駒形公園体操 金曜日 10時		27	28
	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&筋トレ)	お休み 秋分の日			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		みんなのいばしょ 10:00~16:30 ★こがも食堂 11:30~13:30	
PM		ゆるゆるオーナー 14:00~16:00				手芸の時間 13:30~15:30	会館利用 14:00~15:00	子ども書道教室 16:00~17:30		かるがも俳句の会 14:00~16:00		
	29 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 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		
AM		からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&筋トレ)										
PM												

ゆるゆる二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