

2026年



かるがも通信

Rapport



1月新年号

(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



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い申し上げます

SRG ハーモニー演奏会

1月9日(金)13:30~15:00
ギターやハーモニカなどの音色
が美しい、演奏会です。
ぜひ聴きにいらしてください。



ささえあいセンターかるがもでは羽鳥中学校美術部の皆さんの作品を展示しています。このたび作品を入れ替えていただきましたので、ぜひ見にいらしてください！素敵な作品に心が和みます。



湘南マジックサークルによるマジックショー

日時:2026年1月24日(土)14:00~15:00

みんなのいばしょ・こがも食堂の日にマジックショーを開催します。
お楽しみに！

かるがも食堂 1月メニュー

毎週金曜日 1食 500円 デザート付

9日 豚バラ大根定食

16日 カレーライス・サラダ

23日 肉じゃが定食

30日 ビビンバ定食(辛い・辛くない選べます) 食後のコーヒー 110円

★火曜日はラーメンの日

15日・22日木曜日はおにぎりカフェの日



1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。

1月16日(金)

①10時~②11時~

※予約制 お申し込みはかるがもまで



明治地区地域ささえあいセンターかるがも



2026年 行事カレンダー

(開所時間:9:30~17:30)

1月

【新型コロナウイルス等感染症拡大防止のために】

来所される際は、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		2		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		
AM							お休み 元旦		お休み		お休み	
PM												
	5 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 6		パンの日 7 柏山公園体操 水曜日 9:30		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	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		ぬりえサロン 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	手芸アマリス 10:00~12:00	読書ゆりの会 10:00~11:30	みんなのいばしょ 10:00~16:00 こがも食堂 10:30~12:30 ※アトリエ花	
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		SRGハーモニー 13:30~15:00		
	12		ラーメンの日 13		パンの日 14 柏山公園体操 水曜日 9:30		かるがもカフェ 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		
AM	お休み 成人の日			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B 10:00~11:00	スマホケータイ教 室10:00~12:00		お休み	
PM				歌声サロン 13:30~14:30		手芸の時間 13:30~15:30	かるがもおれんじ カフェ 13:00~15:00	子ども書道教室 16:00~17:30		らららラビット2323 歌の会 13:30~15:30		
	19 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 20		パンの日 21 柏山公園体操 水曜日 9:30		かるがもカフェ 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	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 野の筆 1部 9:30~10:30 2部 10:40~11:40		ヨガサークルA 10:00~11:00	手芸アマリス 10:00~12:00		みんなのいばしょ 10:00~16:00 こがも食堂 ★マジックショー 14:00~15:00	
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	会議利用 13:30~15:00			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		パンの日 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		
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B 10:00~11:00			お休み	
PM		ゆるゆるオーナー 14:00~16:00				手芸の時間 13:30~15:30		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