



《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 「羽鳥中学校入口」信号近く神奈中バス「羽鳥」バス停下車すぐ



### かるがもマルシェ

2026年3月7日(土) 10:00~14:00  
地域の皆様へ感謝の気持ちを含めて、かるがもマルシェを開催します!

ささえあいの「輪」をかるがもマルシェから広げていきます。ぜひお越しください。

### かるがも介護教室 ※申込制 定員 20名

2026年3月31日(火) 14:00~15:30

かるがも「介護教室」を開催します。

今回のテーマは「暮らしに役立つ感染対策」

ご自宅で介護をしている方や興味のある方、学びたい方、お気軽にご参加ください。介護に関するお困りごとを相談できる時間もあります。

### かるがも食堂 3月メニュー

毎週金曜日 1食 500円 デザート付  
(限定20食・ご予約できます)

6日 ハヤシライス・サラダ

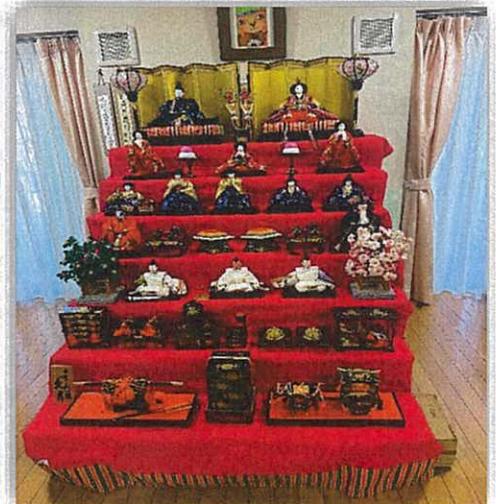
13日 親子丼定食

27日 お花見ちらし寿司

食後のコーヒー 110円

★火曜日はラーメンの日

★12日・19日木曜日はおにぎりカフェ



かるがものお雛様、ぜひ見にいらしてください! 3月3日まで展示しています。



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)

3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も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
	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
PM												
	2	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 3		パンの日 4	柏山公園体操 水曜日 9:30	5		食堂 20食限定 6	駒形公園体操 金曜日 10時	7	8
	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B 10:00~11:00		読書ゆりの会 10:00-11:30		かるがも マルシェ
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		お休み
	9	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 10		パンの日 11	柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカフェ 12		食堂 20食限定 13	駒形公園体操 金曜日 10時	14	15
	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)		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 10:00~16:00 こがも食堂	お休み
PM		ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00				手芸の時間 13:30~15:30		子ども書道教室 16:00~17:30				
	16	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 17		パンの日 18	柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカフェ 19		20		21	22
	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 野の雫 1部 9:30-10:30 2部 10:40-11:40		ヨガサークルB 10:00~11:00			お休み 春分の日	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		会議利用				お休み
	23	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 24		パンの日 25	柏山公園体操 水曜日 9:30	26		食堂 20食限定 27	駒形公園体操 金曜日 10時	28	29
	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	手芸アマリリス 10:00~12:00		みんなのいばしょ 10:00~16:00 こがも食堂 ※アトリエ花 10:30~12:30	お休み
PM				歌声サロン 13:30~14:30		手芸の時間 13:30~15:30	会議利用 13:30~15:00	子ども書道教室 16:00~17:30		かるがも俳句の会 14:00~16:00		
	30	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日 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)										
PM		ゆるゆるオーナー ★お花見企画 14:00~16:00		かるがも「介護教 室」14:00~ 15:30								

ゆるゆるニ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