

2026年



かるがも通信

Rapport



4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】 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



2026年3月7日（土）に**かるがもマルシェ**を開催しました。お天気にも恵まれ、100名近くの皆様がお越しくださいました。参加者同志の交流も生まれ、かるがもの輪が広がった一日でした。ご来店くださった皆様、ご来場くださった皆様、ありがとうございました。



【フルーツ・クラリネット アンサンブル VIVACE(ビバーチェ)】演奏会



日時：4月17日（金曜日）14:00～15:00

ギターも交えて懐かしの曲や独奏など楽しみませんか？

一緒に歌うコーナーもあります♪お気軽にお越しください

かるがも食堂 4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)

3日 選べるカレー・サラダ

10日 たけのこごはん定食

17日 しょうが焼き定食

24日 天津飯セット

食後のコーヒー 110円



★火曜日は**ラーメン**の日

★木曜日は**おにぎりカフェ** 9日・23日

4月のスマホ・ケータイ教室

4月20日（金）

①10時～②11時～

※お申し込みはかるがもまで

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

テーマは「暮らしに役立つ感染対策」

介護の専門家による介護者教室ではご自宅での困りごとなどもご相談いただけます。ぜひご参加ください。



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)

4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	
				パンの日 1 柏山公園体操 水曜日 9:30		2		食堂 3 駒形公園体操 20食限定 金曜日10時		4	5	
AM	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	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	お休み		
PM					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		
6 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 7		パンの日 8 柏山公園体操 水曜日 9:30		かるがもカフェ 9		食堂 20食限定 10		11	12	
AM	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース		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 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	手芸の時間 13:30~15:30	かるがもオレンジ カフェ 11:30~13:30		子ども書道教室 16:00~17:30	お休み	
13 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 14		パンの日 15 柏山公園体操 水曜日 9:30		16		食堂 20食限定 17		18	19	
AM	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	ジャンソン サークル 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	スマホケータイ教 室10:00~12:00	お休み		
PM					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			VIVACE演奏会 14:00~15:00	お休み		
20 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 21		パンの日 22 柏山公園体操 水曜日 9:30		かるがもカフェ 23		食堂 20食限定 24		25	16	
AM	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース	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	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		
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	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	お休み	
27 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 28		29		30						
AM	小スペース	大スペース	小スペース	大スペース								
PM					ゆるゆるオーナー 14:00~16:00	歌声サロン 13:30~14:30	お休み (昭和の日)					

= 申し込みが必要な活動

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)