

かるがも通信

Rapport



5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



かるがも活動紹介



柏山公園体操 毎週水曜日 9:30～
桜の花に囲まれて



公園体操の後に「モルック」
を楽しんでいます



手芸サークルアマリリス
手芸をしながら楽しくおしゃべり



囲碁・将棋・健康麻雀
春休みには子どもたちも参加して
多世代交流



いきいき体操会
プロの講師が椅子に座ったまま
できる体操を指導します

5月のスマホ・
ケータイ教室

5月15日 (金)

①10時～②11時～

※お申し込みは
かるがもまで



かるがも食堂 5月メニュー

毎週金曜日1食500円 デザート^{^^}
(限定20食・ご予約できます)

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 14日・21日



5月1日 赤・黄・緑カレー

(お好きなカレーを一つ選べます)

5月8日 鮭ときゅうりのさっぱり混ぜ寿司

5月15日 焼き鳥丼定食

5月22日 ハヤシライス・サラダ

5月28日 八宝菜定食



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)

5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
								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	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み 憲法記念日
PM									らららビット2323 歌の会 13:30~15:30		
	4	5	6	7	8	9	10	食堂 20食限定 小スペース	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	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
PM	お休み みどりの日	お休み こどもの日	お休み 振替休日		ヨガサークルB 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		
	11	12	13	14	15	16	17	食堂 20食限定 小スペース	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	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
PM	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	シャンソン サークル 10:00~11:00	ぬりえサロン 10:00~11:00	いきいき体操会 10:00~11:00	かるがもオレンジ カフェ 11:30~13:30	ヨガサークルA 10:00~11:00	スマホケータイ教 室10:00~12:00	ゆるゆるパソコン教室 14:00~16:00		
	18	19	20	21	22	23	24	食堂 20食限定 小スペース	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	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
PM	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	囲碁・将棋 健康麻雀 13:30~16:00	バスアート 10:00~11:00	書道サークル 野の華 1部 9:30~10:30 2部 10:40~11:40	かるがもオレンジ カフェ 11:30~13:30	ヨガサークルB 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		
	25	26	27	28	29	30	31	食堂 20食限定 小スペース	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	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
PM	運営推進会議	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		ゆるゆるオーナー 14:00~16:00		
	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	読書ゆりの会 10:00~11:30	お休み	お休み
PM		ゆるゆるオーナー 14:00~16:00	歌声サロン 13:30~14:30	庭プロジェクト 14:00~15:00	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				

ゆるゆる一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