

# かるがも通信

Rapport



# 6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



からだ動かし隊 毎週月曜日に活動しています。前半は体操・後半は脳トレで健康づくり



ヨガサークル ストレッチヨガで心も体もほぐれてリラックスしながら健康に



オカリナサークル ハナミズキ 近くの施設で演奏も披露しています。



書道サークル野の筆 書道には集中カアップ、ストレス解消、脳の活性化に効果があるといわれています

### アロマ講座

アロマで虫よけスプレーを作しましょう

日時：2026年6月30日

13:30~15:00

参加費500円

材料費別途1000円



## 6月

かるがも食堂 毎週金曜日

1食500円 デザート付 (限定20食・予約可)

★火曜日はラーメンの日

★おにぎりカフェ

11日・18日

5日 選べる赤・黄・緑カレー

12日 肉じゃが定食

19日 冷やし中華

26日 ガパオライス

6月のスマホ・ケータイ教室

6月19日(金)

①10時~②11時~

※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)



# 6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	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	5	食堂 20食限定	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	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	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		555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	12	食堂 20食限定	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&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	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	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	お休み
PM			どなたでも参加 いただけます	メンタルヘルス ワークショップ 15:00~16:00		手芸の時間 13:30~15:30		子ども書道教室 16:00~17:30	ゆるゆるボランティア			
	15	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日	16	パンの日	17	柏山公園体操 水曜日 9:30	18	19	食堂 20食限定	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	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		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			ハーモニカメイツ 演奏会14:00~ 15:00			
	22	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日	23	パンの日	24	柏山公園体操 水曜日 9:30	25	26	食堂 20食限定	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&脳トレ)				介護予防 5<5<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	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		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	ゆるゆるボランティア	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&脳トレ)										
PM				アロマ講座 13:30~15:00								

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