

かるがも通信

Rapport



7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》

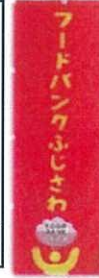
【運営】 社会福祉法人いきいき福祉会

【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、江原

【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



【パッチワーク】 第1・3火曜日

布を組み合わせて素敵な作品を作っています。大スペースに展示中💎

【パステルアート】 第3水曜日

パステルのやわらかい色あいに心も癒されます♡

【ららラビット歌の会】

第1金曜日

みんなで歌いながら楽しい時間を過ごします♪



～SRG ハーモニー演奏会～

ハーモニカやギターなどの

楽器のハーモニーが楽しめます♪

7月10日(金) 13:30～14:30

アロマ講座

アロマで虫よけスプレー作り

2026年6月30日

13:30～15:00

参加費500円

材料費別途1000円

お申込みは6月26日(金)

までにかるがもへ

7月 かるがも食堂

昨今の原材料費・光熱費の高騰により現行価格の維持が困難となってしまいました。心苦しいお願いではございますが2026年8月より価格改定をさせていただきます。詳細は次号かるがも通信にてお知らせいたします。

★毎週金曜日 1食 500円

(限定20食・予約可)

デザート付き◎

★火曜日はラーメンの日

★木曜おにぎりカフェ

9日・16日

3日 選べるカレー

10日 三色丼

17日 ナポリタン

24日 生姜焼き定食

31日 そうめん

7月の
スマホ・ケータイ教室

7月17日(金)

① 10時～② 11時～

※お申し込みは

7/14(火)までに

かるがもへ

☎070-1432-0952





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)

7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	
	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			
					パンの日 柏山公園体操 水曜日 9:30	1		2	食堂 20食限定	3	駒形公園体操 金曜日10時	4	5
AM					ぬりえサロン 10:00~11:00		いきいき体操会 10:00-11:00				読書ゆりの会 10:00-11:30		
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		ららラビット2323 歌の会 13:30~15:30	お休み	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 柏山公園体操 水曜日 9:30	8	かるがもカフェ	9	食堂 20食限定	10	駒形公園体操 金曜日10時	11	12
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			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		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		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	SRGハーモニー 演奏会 13:30~14:30			
	13	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日	14	パンの日 柏山公園体操 水曜日 9:30	15	かるがもカフェ	16	食堂 20食限定	17	駒形公園体操 金曜日10時	18	19
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	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			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							
	20		ラーメンの日	21	パンの日 柏山公園体操 水曜日 9:30	22	23	食堂 20食限定	24	駒形公園体操 金曜日10時	25	26	
AM		お休み 海の日	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 10:30~12:30 ※アトリエ花		お休み
PM				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	ゆるゆるボランティア	かるがも俳句の会 14:00~16:00			
	27	城神社体操 月曜日 9:30	ラーメンの日	28	パンの日 柏山公園体操 水曜日 9:30	29	30	食堂 20食限定	31	駒形公園体操 金曜日10時			
AM		からだ動かし隊 10:00-11:00 (体操&脳トレ)						振替 ヨガサークルB 10:00~11:00					
PM		ゆるゆるオーナー 14:00~16:00		歌声サロン 13:30~14:30									

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