

2026年



かるがも通信

Rapport



10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】 sasaei-karugamo@rapport.or.jp

メルシャン隣 「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



～作品展示情報～



かるがもで活動しているサークルのみなさんの作品を展示しています！ぜひご覧ください☆

いきいきシニアセンターやすらぎ荘
やすらぎまつり

10月3日(土)/4日(日) 9:30～14:30

藤沢市立羽鳥中学校

羽鳥中文歌祭

10月14日(水)～16日(金) 9:00～11:30

～SRG ハーモニー演奏会～

ハーモニカやギターなど
楽器のハーモニーを楽しめます♪

10月9日(金) 13:30～14:30

申し込み不要です！お気軽にどうぞ😊

かるがも食堂…夜!?

新しい試みで一晩お試しでオープンします！
昼とは違う食事や雰囲気を一緒に楽しみましょう♪

かるがも NIGHT

Vol.1 山梨の厳選ワインと
ワインに合うイタリアンなおつまみ

2026.10.07.WED

17:00-20:00(L.O.)

Cash Only
現金清算

おとくな3種盛り+ドリンク1杯
1000円

グラスワイン(赤・白) 500円～

1品おつまみ(各種) 300円～

ビール・ソフトドリンク あります

こがものいばしょボランティア募集中！

☆毎月第2・第4土曜日はみんなのいばしょ・こがも食堂を開催しています。

(こがも食堂ランチこどもは無料)★小学生以上は子どもだけの利用も可能です。

見守りや、こども食堂の食事を作るボランティアさんを募集中です！

興味のある方は【かるがも】までご連絡ください。

ラポール城南の特別養護老人ホームでは
ご入居者と交流をしていただける
赤ちゃん職員(ボランティア)
を募集しています

詳細はこちら→

電話でのお問い合わせはこちら↓

0466-31-0755

(ラポール城南事務所)

Instagram



@IKIKIFUKUSHIKAI

かるがも食堂

11:00～ラストオーダー13:15

★毎週金曜日 1食 650円

(金曜要予約)【大盛り+50円】

★火曜日はラーメンの日 1食 650円～

★木曜おにぎりカフェ 8日・15日

★森のコーヒー150円

2日選べるカレー

9日きのこスパゲッティ

16日シンガポールライス

23日鮭の炊き込みご飯

30日ハロウィンシチュー

デザート付き！

10月のスマホ・ケータイ教室

10月16日(金) ①10時～②11時～

※お申し込みは10/7(水)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)

10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		食堂 20食限定	2 駒形公園体操 金曜日 10時	3	4
	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					かるがも食堂 かるがもNIGHT 17:00~20:00			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								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		
	5 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 6		パンの日 7 柏山公園体操 水曜日 9:30		かるがもカフェ 8		食堂 20食限定	9 駒形公園体操 金曜日 10時	10	11
	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	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		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		子ども書道教室 お休み		SRGハーモニー 演奏会 13:30~14:30		
	12		ラーメンの日 13		パンの日 14 柏山公園体操 水曜日 9:30		かるがもカフェ 15		食堂 20食限定	16 駒形公園体操 金曜日 10時	17	18
	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	お休み スポーツの日			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						手芸の時間 13:30~15:30			ゆるゆるボランティア			
	19 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 20		パンの日 21 柏山公園体操 水曜日 9:30		22		食堂 20食限定	23 駒形公園体操 金曜日 10時	24	25
	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 野の重 1部 9:30~10:30 2部 10:40~11:40		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		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 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		
	26 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 27		パンの日 28 柏山公園体操 水曜日 9:30		29		食堂 20食限定	30 駒形公園体操 金曜日 10時	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	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		会議利用 10:00~11:00			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			ゆるゆるボランティア			

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