

2026年



かるがも通信

Rapport



11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



～明治市民センターふるさと祭り～

かるがもで活動しているサークル、
ラポール藤沢デイサービス
みなさんが作った手芸品を販売しています！
他にも森のコーヒーや焼き菓子もあります。

ぜひお立ち寄りください😊



かるがも出店日 11月7日(土)10:00～15:00

フルート・クラリネットアンサンブル VIVACE(ビバーチェ)演奏会

11月20日(金)
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 NIGHTを開催しました

かるがも食堂にて10月7日に
かるがも NIGHTを開催しました。
多くの方に足を運んでいただき、
たくさん「またやってほしい！」
のお声をいただきました。



～展示報告～

10月3、4日のやすらぎ荘のおまつり・
10月14～16日の羽鳥中文歌祭に
参加しました！サークルご利用者の力作が
フロアいっぱい展示され、かるがもの活動
を紹介しました。 やすらぎ荘【やすらぎまつり】の様子



みんなのいばしょ・こがも食堂

☆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。
こがも食堂に来てみんなで一緒に遊んだりおいしい
ランチを食べたりしませんか？

ランチは事前申し込み制です。当日の朝までに
かるがもまでご連絡ください☎070-1432-0952

※こどもは無料、

大人は300円以上のご寄付を
お願いしています。



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

(金曜日は要予約)【大盛り+50円】

6日選べるカレー

13日肉じゃが定食

20日餃子・炒飯セット

27日フォー



デザート付き！

★木曜おにぎりカフェ 12日・19日 おにぎり100円～

★火曜日はラーメンの日1食650円～

★森のコーヒー150円



11月のスマホ・携帯教室

11月20日(金)①10時～②11時～

※お申し込みは11/11(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)

11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
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	小スペース	大スペース		お休み
PM												
	2	城神社体操 月曜日 9:30	3		4	柏山公園体操 水曜日 9:30	5		6	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日 10時	7	8
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	小スペース	大スペース	大スペース	お休み
PM		からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)	お休み 文化の日		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 10:30~11:30		読書ゆりの会 10:00~11:30	明市民センター ふるさとまつり	
		ゆるゆる パソコン教室 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		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		
	9	城神社体操 月曜日 9:30	10	ラーメンの日	11	柏山公園体操 水曜日 9:30	12	かるがもカフェ	13	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日 10時	14	15
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	小スペース	大スペース		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		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 10:30~11:30	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	
						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			
	16	城神社体操 月曜日 9:30	17	ラーメンの日	18	柏山公園体操 水曜日 9:30	19	かるがもカフェ	20	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日 10時	21	22
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	小スペース	大スペース		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		バスアート 10:00~11:00	書道サークル 野の道 1部 9:30~10:30 2部 10:40~11:40		ヨガサークルB 10:30~11:30	スマホケータイ教室 10:00~12:00		VIVACE演奏会 14:00~15:00	
		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						
	23		24	ラーメンの日	25	柏山公園体操 水曜日 9:30	26		27	食堂 20食限定 駒形公園体操 金曜日 10時	28	29
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	小スペース	大スペース		お休み
PM		お休み 勤労感謝の日				介護予防 らくらく体操 10:00~11:00		ヨガサークルA 10:30~11:30	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	
				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		
	30	城神社体操 月曜日 9:30										
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	小スペース	大スペース		
PM		からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ)										
		ゆるゆるオーナー 14:00~16:00										