2026年

かるがも通信 Rapport 12月号（毎月1回発行）

藤沢市 地域の縁側

《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

フードバンクふじさわ



年末年始のお知らせ

12月29日(火)～1月3日(日)はお休みです

歩行姿勢測定器で歩くを知ろう

12月11日(金)
14:00～15:30
お問い合わせ・お申込みは
明治市民センター
☎0466-34-3444

いけばな体験教室　草月流

12月17日(木)14:00～16:00
申込制・参加費(材料込み) 3,000円
はじめての方も大歓迎です
季節の花であなただけの作品をいけてみませんか？



ハーモニカメイツ演奏会

12月18日(金)
14:00～15:00
ハーモニカの音色に癒される素敵なひと時♪
申し込み不要、お気軽にお越しください！



みんなのいばしょ・こがも食堂

☆12月12日(土)14:00～15:00



マジックサークルの方々がマジックショーを披露してくださいます！
どなたでもご覧いただけますのでぜひお越しください。

※こがも食堂でランチを食べる方は事前にお申し込みください。
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。



11月7日(土)に開催された明治市民センターまつりに参加しました！
かるがもで活動しているサークルや地域の皆様にご協力いただき手芸品やかるがものコーヒーを販売しました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました！



12月のスマホ・携帯教室

１２月１８日(金)
①10時～②11時～
※お申し込みは12/9(水)までにかるがもへ
☎070－1432－0952



かるがも食堂12月のお知らせ

11:00～ラストオーダー13：15

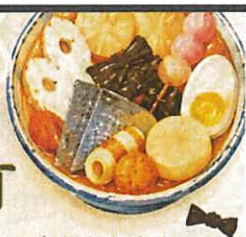
★毎週金曜日１食650円（金曜日は要予約）
【大盛り＋５０円】 デザート付き！

★木曜おにぎりカフェ　10日・17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

4日　選べるカレー
11日 炊き込みご飯・とんじる
18日 オムライス
25日 煮込みハンバーグ

かるがも食堂主催
お料理教室第2弾
オリジナルハンバーガーを作ろう！
好きな具材をはさんで自分だけのハンバーガーを作るよ！ポテサラツリー作りとジュース付き
日程 2026年12月5日(土)
時間 11:00～14:00
参加費 ハンバーガー1ヒトツ 500円
要予約 定員先着25名 かるがもまでお電話ください
★小学生以上はこどもだけの参加OK
★未就学児は保護者の方と一緒にご参加ください

好評につき早くも第二弾!!
かるがも食堂PRESENTS
かるがもNIGHT
Vol.2からだもこころもあたたまる
おでん
2026.12.16(水)17:00-20:00(L.O)



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)

12月

【新型コロナウィ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。

藤沢市 ふじさわし 地域の縁側 ちいきのえんがわ

	月		火		水		木		金		土	日
			ラーメンの日 1		パンの日 2	柏山公園体操 水曜日 9:30	3		かるがも食堂 4	駒形公園体操 金曜日10時	5	6
	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			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 10:30～11:30		読書ゆりの会 10:00-11:30	かるがも食堂 お料理教室 ハンバーガーを作ろう！	お休み
PM				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		フードバントリー 17:00～19：00		ららラビット2323 歌の会 13：30～15：30		
	7 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 8		パンの日 9	柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカフェ 10		かるがも食堂 11	駒形公園体操 金曜日10時	12	13
	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 10:30～11:30	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 11:30～12:30 ※アトリエ花	お休み
PM		ゆるゆる パソコン教室 14:00～16:00				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	歩くを知ろう 14:00～15:30		
	14 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 15		パンの日 16	柏山公園体操 水曜日 9:30	かるがもカフェ 17		かるがも食堂 18	駒形公園体操 金曜日10時	19	20
	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）	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 10:30～11:30	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	かるがも食堂 かるがもNIGHT	オカリナサークル ハナミズキ 13:30-15:30	いけばな体験教室 14:00～16:00 申し込み制			ハーモニカメイツ 演奏会 14:00～15:00		
	21 城神社体操 月曜日 9:30		ラーメンの日 22		パンの日 23	柏山公園体操 水曜日 9:30	24		かるがも食堂 25	駒形公園体操 金曜日10時	26	27
	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		ヨガサークルA 10:30～11:30	手芸アマリリス 10:00～12:00		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	ゆるゆるボランティア	かるがも俳句の会 14:00～16:00		
	28		29		30		31		1		2	3
	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			かるがも閉所		かるがも閉所		かるがも閉所		お休み 元旦		かるがも閉所	かるがも閉所
PM												

□＝申し込みが必要な活動

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）