戸塚区生活支援センター

社会福祉法人　聖ヒルダ会　戸塚区矢部町1259-1　2025年6月号

[開館日・時間]　月～金曜日：　9:00～20:00／土曜日: 9:00～17:00
[休館日]　日曜日・ 年末年始(12/29～1/3)　※祝日は開館しています。
[フリースペース利用時間]　月～金曜日：10:00～19:00／土曜日:10:00～16:00
[電話相談時間]　月～金曜日：12:00～19:00／土曜日:10:00～17:00

※予定は変更になる場合があります。お問い合わせは…

相談専用電話　045-350-5291
代表電話　045-350-5292
Ｆａｘ　045-390-0850

お知らせ

【セルフマッサージ】

講師の方をお呼びし、ストレッチやヨガのポーズ等を一緒に行います。心身ともにリラックスしませんか。
◎日時：6月20日(金)13:30～15:00（フリースペースにて）
◎定員：6名　動きやすい服装でお越しください。
（タオル・5本指ソックス推奨）
◎参加費：無料 ◎申込み：受付中～定員になり次第終了
※フリースペースの机や椅子を移動しスペースを確保させていただきます。ご了承ください。

【パステルアート】

・丸い形を描いてみましょう。
シャボン玉や風船など好きな色で描いてみましょう。看護実習生も参加予定です。気軽にご参加を！！
◎日時：6月9日（月）13:30～15:00
◎参加費：無料　◎定員5名
◎申込み：受付中～定員になり次第終了

【潮干狩り】

金沢区の海の公園で潮干狩りをします。ぜひ、ご参加を！！
◎日時：7月9日(水)　◎場所：海の公園
地下鉄戸塚駅改札口9:30集合 ～12:30頃戸塚駅解散予定
◎定員：　6名
◎申込み：6月23日（月）～7月5日(土）まで
◎参加費：潮干狩り無料
交通費：片道770円・特乗券がある場合は280円
◎持ち物：貝を掘る道具・貝を持ち帰る袋等、熱中症対策（飲み物・帽子等）・汚れてもいい服装・長靴推奨（足の保護の為）　雨天中止です。

◎看護実習生が6月2･9･11･30日に来ます。どうぞよろしくお願いいたします。

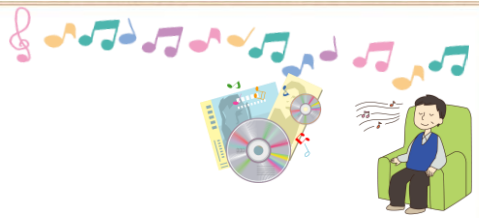
プログラム

◎クリーン活動◎

第1・第3火曜日　6/3(火)　6/17(火)　14:00～
センター周辺、配郷公園の簡単な清掃を行います。
※自由参加です。雨天・荒天時は中止です。

◎音楽のじかん◎

第2土曜日　6/14(土)　13:30～14:30
皆でゆったりと音楽鑑賞をします。
他の人に聴いてもらいたい曲を持ってきてください。
聴くだけの参加もOKです。※自由参加です。



◎お茶のじかん◎

第5月曜日　6/30(月)　14:00～15:00
今月の月替わりプログラムは、前回のお茶のじかんで話題に上がった「**推し活**」についてお茶をしながら、話し合いたいと思います。当日は看護実習生も来ますので、楽しく自由に自分の推しについて語ってください。聞いているだけでも大歓迎です。　参加費無料
※自由参加です。

6月のプログラム＆メニュー

〇メニューは、変更になることがあります。ご了承ください。
〇食事提供は先着、夕食8名様・昼食10名様とさせていただきます。
〇夕食　（火・木）　18:00～1食400円
　・申込みは、前日9:00から当日15：00までにご連絡ください。
〇昼食　（土）　12:30～1食300円
　・申込みは、前日9:00から当日11：00までにご連絡ください。
〇申込時間を過ぎてからのキャンセルは、食事代全額をいただきます。
〇悪天候（大雨・落雷・台風・竜巻・大雪など）の場合や、センターの都合により、当日食事サービスを中止にする場合がありますので、ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		クリーン活動 14:00～				
		＜夕食＞ あじの塩焼き		＜夕食＞ ビビンバ丼		＜昼食＞ 肉じゃが
8	9	10	11	12	13	14
休館日	パステルアート 13:30～15:00					音楽のじかん 13:30～14:30
		＜夕食＞ 赤魚の粕漬け		＜夕食＞ ぶりの 塩こうじ焼き		＜昼食＞ 肉豆腐
15	16	17	18	19	20	21
休館日		クリーン活動 14:00～			セルフマッサージ 13:30～15:00	
		＜夕食＞ 鶏の南蛮漬		＜夕食＞ 鶏となすの 味噌炒め		＜昼食＞ 白身魚フライ
22	23	24	25	26	27	28
休館日		＜夕食＞ 酢豚		＜夕食＞ カレイもろみ 味噌漬け		＜昼食＞ ガパオライス
29	30					
休館日	お茶のじかん 14:00～15:00					

◎6月も引き続き、土曜日の昼食は12:30～とさせていただきます。何卒、ご了承ください。