

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
TEL045-350-5291

2022年1月号

【開館時間・休館日】

月曜日から金曜日9:00から20:00／土曜日9:00から17:00 休館日 日曜日・年末年始(12/29～1/3)

フリースペース利用時間 月曜日から金曜日10:00から19:00 / 土曜日10:00から16:00

◎予定は変更になる場合があります。※内容等についての問い合わせは、TEL 045-350-5292
FAX 045-390-0850



お知らせ

【書き初め】

今年1年の抱負や目標を書きませんか。

◎1月8日(土) 13:30～14:30
(センターフリースペースにて)

※自由参加です。



【感染症対策の取り組み】

みなさまに安心してお過ごしいただけるように、
新型コロナウイルス感染拡大防止のための
取組みを継続しております。
ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

【セルフマッサージ】

講師の方をお呼びし、セルフマッサージやヨガのポーズ等を一緒に行います。
身体を動かして、心身ともにリラックスしてみませんか。

◎日時 1月19日(水) 13:30～14:30 (センターフリースペースにて)

◎定員 5名

◎参加費 無料

◎申し込み 1月4日(火)～定員になり次第終了



プログラム

◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日

1/4(火)、1/18(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◎

1月はお休みです。

◎ものづくりのじかん◎

第4水曜日 1/26(水) 13:30～15:30

コースターを作りましょう

参加費 50円(当日徴収)

定員 6名

※事前申し込みをお願いします。

定員に満たない場合は、

当日参加も可能です。



◎お話しのじかん◎

第3月曜日、第4月曜日

1/17(月)、1/24(月) 14:00～15:00

第3月曜日はテーマにそって、
第4月曜日はちょっとしたものづくりを通して
お話をします。※自由参加です。

※日にちを変更しています。

◎絵&なぞりがきのじかん◎

第2金曜日 1/14(金) 14:00～15:00

塗り絵や絵描き、なぞりがき等を各自で行います。

※自由参加です。

1月のプログラム&メニュー

- メニューは、変更になることがあります。ご了承ください。
- 食事提供を先着8名様とさせていただきます。
- 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。
- 昼食(土) 12:00～ 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。
- 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。
- 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 休館日
<p>12月29日(水)から1月3日(月)まで休館です。 1月4日(火)から平常通り開館です。 本年もよろしくお願ひいたします。</p> 						
2 休館日	3 休館日	4 クリーン活動 14:00～ <夕食> 銀だら粕漬焼き	5	6 <夕食> 豚の麩漬焼き	7	8 書き初め 13:30～14:30 <昼食> 中華丼
9 休館日	10	11 <夕食> 鶏の味噌マヨ焼き	12	13 <夕食> 焼肉定食	14 絵&なぞりがき 14:00～15:00	15 <昼食> ポークカレー
16 休館日	17 お話しの時間 14:00～15:00	18 クリーン活動 14:00～ <夕食> 鯖の幽庵焼き	19 セルフマッサージ 13:30～14:30	20 <夕食> 鶏のピカタ	21	22 <昼食> 牛丼
23 休館日	24 お話しの時間 14:00～15:00	25 <夕食> ロールキャベツ	26 ものづくりのじかん 13:30～15:30	27 <夕食> ポテトコロッケ	28	29 <昼食> 味噌煮込みうどん
30 休館日	31	<p>☆幽庵焼きとは 幽庵地とよばれる漬けダレ(醤油、酒、みりん、柚子やカボスと いった柑橘類を輪切りにし加えたもの)を魚に漬けてから焼く料 理のこと。</p>				