

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5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

【セルフマッサージ】

講師と一緒に、ストレッチやヨガのポーズ等を行います。
身体を動かして、心身ともにリラックスしませんか。

◎日時 5月18日(水) 13:30~15:00
(センター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。

◎参加費 無料

◎申し込み 申し込み受付中(定員になり次第終了)

【菖蒲湯】

5月5日(木)の入浴サービスは菖蒲湯になります。
菖蒲湯には邪気払いだけでなく、
リラックス作用や血行促進が期待できますので、
ぜひご利用ください。



【フラワーアレンジメント】

講師の方をお招きします。
フラワーアレンジメントを体験してみましょう。

◎日時 6月8日(水) 13:30~15:30

◎定員 6名

◎参加費 300円(当日徴収)

◎申し込み 5月23日(月)
~6月1日(水)まで



プログラム

◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日

5/3(火)、5/17(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 5/14(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。



◎ものづくりのじかん◎

第4金曜日 5/27(金) 13:30~15:30

タオルハンカチで作るペットボトル入れを
作ります。

参加費 100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1月曜日、第3月曜日

5/2(月)、5/16(月) 14:00~15:00

学生と一緒に話しませんか。

第1月曜日は「最近幸せを感じたこと」または
絵本「つみきのいえ」を読んで

お話をしましょう。

第3月曜日はちょっとしたものづくりを通して
お話をしましょう。※自由参加です。



◎絵&なぞりがきのじかん◎

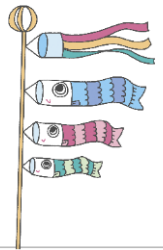
第2金曜日 5/13(金) 14:00~15:00

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。

5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	2	3	4	5	6	7
休館日	お話しの時間 14:00～15:00	クリーン活動 14:00～				
		<夕食> カニクリーム コロッケ		<夕食> 肉団子と白菜の 煮物		<昼食> 焼きそば
8	9	10	11	12	13	14
休館日					絵&なぞりがき 14:00～15:00	音楽のじかん 13:30～14:30
		<夕食> ほっけの塩焼き		<夕食> 豚肉の生姜焼き		<昼食> ハヤシライス
15	16	17	18	19	20	21
休館日	お話しの時間 14:00～15:00	クリーン活動 14:00～	セルフマッサージ 13:30～15:00			
		<夕食> 鮭の塩焼き		<夕食> 鶏の照り焼き		<昼食> 三色丼
22	23	24	25	26	27	28
休館日					ものづくりのじかん 13:30～15:30	
		<夕食> 親子煮		<夕食> 鮭フライ		<昼食> ロコモコ丼
29	30	31				
休館日						
		<夕食> 豚肉のピカタ				

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ひいたします。

