

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9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

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】

講師の方をお呼びし、ストレッチやヨガのポーズ等と一緒にいきます。

身体を動かして、心身ともにリラックスしませんか。

◎日時 9月14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 9月1日(木)~定員になり次第終了

プログラム

◎ものづくりのじかん◎

第4金曜日 9/23(金) 13:30~15:30

講師の方をお呼びし『陶磁器絵付け体験』をします。

◎参加費 300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。

エプロンの持参または汚れてもいい服装でお越しください。

作品は後日のお渡しとなります。

イメージです。



◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日

9/6(火)、9/20(火) 16:00~

センター周辺の道路、配郷公園の簡単な清掃を行います。※自由参加です。



◎お話しの日◎

第1月曜日 9/5(月) 14:00~15:00

職員と一緒に話しませんか。

今回はフリートークです。

その日の気分で自由にお話ししましょう。

※自由参加です。

第3月曜日はお休みです。



◎音楽の日◎

第2土曜日 9/10(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。



◎絵&なぞりがきの日◎

第2金曜日 9/9(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。



9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
				<夕食> ピーマンの肉詰め		<昼食> ブルコギ丼
4	5	6	7	8	9	10
休館日	お話しの時間 14:00~15:00	クリーン活動 16:00~			絵&なぞりがき 14:00~15:00	音楽のじかん 13:30~14:30
		<夕食> 豚肉の カレーソテー		<夕食> さわらの生姜焼き		<昼食> 麻婆豆腐丼
11	12	13	14	15	16	17
休館日			セルフマッサージ 13:30~15:30			
		<夕食> 赤魚の煮つけ		<夕食> 回鍋肉		<昼食> 長崎皿うどん
18	19	20	21	22	23	24
休館日		クリーン活動 16:00~			ものづくりのじかん 13:30~15:30	
		<夕食> 八宝菜		<夕食> 肉じゃが	陶磁器絵付け体験 参加費300円	<昼食> ハヤシライス
25	26	27	28	29	30	
休館日						
		<夕食> 鶏の生姜焼き		<夕食> カレイのムニエル		

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。