

戸塚区生活支援センター

2023年6月号

社会福祉法人 聖ヒルダ会 戸塚区矢部町1259-1

【開館日】月曜日～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)
【フリースペース利用時間】月曜日～金曜日 10:00～19:00 / 土曜日 10:00～16:00
【相談電話時間】月曜日～金曜日 12:00～19:00 / 土曜日 10:00～16:00 相談専用TEL 045-350-5291
◎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 6月28日(水) 13:30～15:00
センターフリースペースにて行います。
◎定員 6名
◎参加費 無料
◎申込み 6月5日(月)～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。
席の移動をお願いする場合がありますのでご了承ください。

【お話しのみかん】

カラージュの作成を通してお話ししましょう。
◎日時 6月5日(月) 14:00～15:00
◎参加費 無料
雑誌やパンフレット等好きな素材があればご持参ください。
(センターでも用意しております。)
※自由参加です。

【フラワーアレンジメント】

6月7日のフラワーアレンジメントは定員に達した為受付終了しました。

プログラム

◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日
6/6(火)、6/20(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。



◎絵&なぞりがきのじかん◎

第2金曜日 6/9(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。



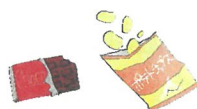
◎音楽のじかん◎

第2土曜日 6/10(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。



◎戸塚ライフアップ倶楽部◎

第3月曜日 6/19(月) 13:30～15:00
生活向上を目的とした勉強会「戸塚ライフアップ倶楽部」を開催します。
第1回目のテーマは「食」です。
職員から食についての講義を行った後に、皆さんで食について考えていきます。
ぜひご参加ください。
※自由参加です。



6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(昼食時10名)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> 豚キムチ		<昼食> ミートソース パスタ
4	5	6	7	8	9	10
休館日	お話しのじかん 14:00～15:00	クリーン活動 14:00～	フラワー アレンジメント 13:30～15:30		絵&なぞりがき 14:00～15:00	音楽のじかん 13:30～14:30
		<夕食> タンドリーチキン		<夕食> 豚の角煮		<昼食> カレーライス
11	12	13	14	15	16	17
休館日		<夕食> チキン南蛮		<夕食> 焼き魚		<昼食> 豚丼
18	19	20	21	22	23	24
休館日	ライフアップ倶楽部 13:30～15:00	クリーン活動 14:00～		<夕食> チンジャオロース		<昼食> ロコモコ丼
		<夕食> エビカツ				
25	26	27	28	29	30	
休館日			セルフマッサージ 13:30～15:00	<夕食> 肉団子の 甘酢あん		
		<夕食> 魚のムニエル				

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。

