

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

2023年9月号

【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

【陶磁器の絵付け体験】

講師の方をお呼びします。
陶磁器の絵付け体験をしましょう。
※作品は後日のお渡しとなります。
◀日時▶9月26日(火) 13:30～15:30
◀定員▶6名
◀参加費▶300円
◀申込み▶受付中 定員になり次第終了



【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楽しみましょう。
◀日時▶10月3日(火) 13:30～15:30
◀定員▶6名
◀参加費▶300円
◀申込期間▶9月16日(土)まで受付中。
定員になり次第終了。



【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▶10月4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▶9月18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。

プログラム

◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日
9/5(火)、9/19(火) 16:00～(時間変更してます※)
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 9/8(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 9/9(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。

◎お話しのじかん◎

第4月曜日 9/25(月) 14:00～15:00
今の気持ちを抽象画で表現し、共有しましょう。
(描く上でヒントになる技法を説明します。)
※自由参加です。

◎戸塚ライフアップ倶楽部◎

第3月曜日 9/18(月) 14:00～15:00
生活向上を目的とした勉強会です。2回目のテーマは、前回上がっていた「気分転換」です。
みなさんにとっての気分転換ってなんでしょう？
簡単に気分転換の定義など説明した後、楽しくお話ししながら、気分転換の方法について学んでいきましょう！
※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(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 1	土 2
						<昼食> ねばとろそば
3	4	5	6	7	8	9
休館日		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> チャーハン
10	11	12	13	14	15	16
休館日		<夕食> 赤魚の煮つけ		<夕食> 回鍋肉		<昼食> 和風パスタ
17	18	19	20	21	22	23
休館日	ライフアップ倶楽部 14:00～15:00	クリーン活動 16:00～				
		<夕食> 肉じゃが		<夕食> 鶏の 味噌マヨ漬け焼き		<昼食> ハヤシライス
24	25	26	27	28	29	30
休館日	お話しのみかん 14:00～15:00	陶磁器絵付け体験 13:30～15:30				
		<夕食> 豚の生姜焼き		<夕食> カニクリーム コロッケ		<昼食> ビビンバ丼

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。

