

# 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10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

#### 【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》受付中

※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。



## Halloween



11月に外出プログラムを実施する予定です。  
詳細は次回の広報紙をご確認ください。

### プログラム

#### ◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日

10/3(火)16:00～、10/17(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。



#### ◎絵&なぞりがきのじかん◎

第2金曜日 10/13(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。



#### ◎音楽のじかん◎

第2土曜日 10/14(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。



#### ◎お話しのじかん◎

第3月曜日 10/16(月) 14:00～15:00

絵本を読んで感じたことを皆さんで話し合い共有しましょう。

※自由参加です。



# 10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	4	5	6	7
休館日		フラワーアレンジメント 13:30～15:30 クリーン活動16:00～	セルフマッサージ 13:30～15:00			
		<夕食> 豚肉の チンジャオロース		<夕食> 豚肉と白菜の オイスター炒め		<昼食> カルボナーラ
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> エビフライ		<夕食> ポテトコロッケ		<昼食> 牛丼
15	16	17	18	19	20	21
休館日	お話のじかん 14:00～15:00	クリーン活動 14:00～				
		<夕食> 鶏の治部煮		<夕食> 唐揚げ		<昼食> キーマカレー
22	23	24	25	26	27	28
休館日						
		<夕食> アジフライ		<夕食> 鮭の塩焼き		<昼食> 焼きうどん
29	30	31				
休館日						
		<夕食> 肉豆腐				

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。

