

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

2024年1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

謹賀新年

新しい年がすばらしい一年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。
今年もよろしくお願ひいたします。

【お正月遊び】

お正月にちなんだ遊びをみんなでしてみませんか

◎1月6日(土)13:30～14:30 (センターフリースペースにて)

※自由参加です。

【セルフマッサージ】

講師の方をお呼びし、セルフマッサージやヨガのポーズ等を一緒に行います。
身体を動かして、心身ともにリラックスしてみませんか。

◎日時 1月18日(木)13:30～15:00 (センターフリースペースにて)

◎定員 6名

動きやすい恰好でお越しください。

タオル、飲み物、五本指ソックスがあると良いです。(なくても大丈夫です。)

◎参加費 無料

◎申し込み 受付中～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

◎お話しのじかん◎

1/8(月)14:00～15:00

今年の抱負を書初めして、その気持ちを共有しましょう。

※自由参加です。



◎絵&なぞりがきのじかん◎

第2金曜日 1/12(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 1/13(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。



◎クリーン活動◎

第3火曜日 1/16(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。



◎利用者ミーティング◎

第3月曜日 1/22(月)14:00～

今年度2回目の利用者ミーティングを行います。

皆さんより直接ご意見やご要望を聞かせてもらい、今後のセンター運営に役立てたいと思いますので、ぜひご参加ください。



1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 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ＜夕食＞ 豚の麹漬焼き	5	6 お正月遊び 13:30～14:30 ＜昼食＞ ちらし寿司
7 休館日	8 お話のじかん 14:00～15:00	9 ＜夕食＞ めばるの煮つけ	10	11 ＜夕食＞ おでん	12 絵&なぞりがき 14:00～15:00	13 音楽のじかん 13:30～14:30 ＜昼食＞ カレーうどん
14 休館日	15	16 クリーン活動 14:00～ ＜夕食＞ 筑前煮	17	18 セルフマッサージ 13:30～14:30 ＜夕食＞ 鶏肉のピカタ	19	20 ＜昼食＞ チャーハン
21 休館日	22 利用者ミーティング 14:00～15:00	23 ＜夕食＞ いわしの蒲焼き	24	25 ＜夕食＞ ポテトコロッケ	26	27 ＜昼食＞ あんかけ 焼きそば
28 休館日	29	30 ＜夕食＞ 鮭の ホイル包み蒸し	31	12月29日(金)から 1月3日(水)まで休館です。 1月4日(木)から平常通り開館です。 本年もよろしくお願いいいたします。		

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。

