

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

2026年1月号



【開館日・時間】

【休館日】

【フリースペース利用時間】

【電話相談時間】

月～金曜日： 9:00～20:00／土曜日： 9:00～17:00

日曜日・年末年始(12/28～1/4) ※祝日は開館しています。

月～金曜日： 10:00～19:00／土曜日： 10:00～16:00

月～金曜日： 12:00～19:00／土曜日： 10:00～17:00

相談専用電話 045-350-5291

代表電話 045-350-5292

Fax 045-390-0850

※予定は変更になる場合があります。お問い合わせは…

お知らせ

新春

【利用者ミーティング】

◎1月26日(月) 14:00～15:00
センターの運営について、皆さんから直接意見やご要望を伺う機会として、利用者ミーティングを行います。
また、センターからお知らせや案内をさせていただきますことでもあります。
※自由参加です。

プログラム

◎クリーン活動

第1・第3火曜日 1/6(火) 1/20(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。

◎音楽のじかん◎

第2土曜日 1/10(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。

◎月別プログラム◎

第2土曜日 1/10(土) 14:40～15:40

今月は、新年のお茶会をしたいと思います。音楽のじかんが終わった後に、お茶をしながら、新年の抱負など、のんびりと語り合ひましょう。
正月遊びも用意します。(カルタなど)

【認定専門公認心理師による相談】

ご希望の方は事前予約をお願い致します。

◎日時:1月17日(土)①14:00～②15:00～

◎対象者:当事者の方・そのご家族の方

◎申込:1月5日(月)～8日(木)

初めての相談の方の申込期間

◎申込:1月9日(金)～2回目以降の方の申込期間

◎先着2名または2組様

【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を一緒に行います。心身ともにリラックスしませんか。

◎日時:1月19日(月) 13:30～15:00
(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。

(タオル・5本指ソックス推奨)

◎参加費:無料

◎申込み: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ます。
ご了承ください。



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。
- 食事提供は先着、夕食8名様・昼食10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400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
休館日	R7年12月28日(日)から R8年1月4日(日)まで センターは休館です。			休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日		クリーン活動 14:00～				音楽のじかん 新年のお茶会 13:30～15:40
		<夕食> 豚肉の くわ焼き		<夕食> おでん		<昼食> 高菜 チャーハン
11	12	13	14	15	16	17
休館日		<夕食> シューマイ		<夕食> 鶏の 麴漬焼き		公認心理師相談 ①14:00～ ②15:00～ <昼食> 麻婆豆腐
18	19	20	21	22	23	24
休館日	セルフマッサージ 13:30～ 15:00	クリーン活動 14:00～				
		<夕食> 豚肉の 生姜炒め		<夕食> ポテト コロッケ		<昼食> 五目 チャーハン
25	26	27	28	29	30	31
休館日	利用者 ミーティング 14:00～ 15:00					
		<夕食> 鮭のホイル 包み蒸し		<夕食> 鶏の梅じそ フライ		<昼食> 鮭フライ