

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6月号



[開館日・時間]

月～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) ※祝日は開館しています。

[フリースペース利用時間]

月～金曜日： 10:00～19:00 / 土曜日： 10:00～16:00

[電話相談時間]

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

【フラワーアレンジメント】

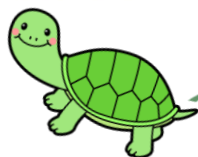
テーマ：初夏のふわふわアレンジメント
…ブプリュムを使って。

講師の方をお招きして、生花での
フラワーアレンジメントを行います。
体験してみませんか？

◎日時:6月9日(火) 13:30～15:00

◎定員:6名 参加費400円(当日徴収)

◎申し込み:広報誌発行時から受付
定員になり次第終了



【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:6月27日(土)

①14:00～②15:00～

◎対象者:当事者の方・そのご家族の方

◎申込:初めての相談の方の申込期間

6月1日(月)～

◎申込:2回目以降の方の申込期間

6月8日(月)～

◎先着2名または2組様



【セルフマッサージ】

講師の方と一緒に椅子に座ったままできる
ストレッチやヨガのポーズなどを行います。
心身ともにリラックスしませんか。
終了後は、お茶会も予定しています。

◎日時:6月10日(水)13:30～15:00

◎場所:上倉田地域ケアプラザ

ボランティアルームにて行います。

現地集合のため分からない方は、
事前にスタッフにお聞き下さい。

◎定員:なし 動きやすい服装でお越し下さい。
(タオル・5本指ソックス推奨)

◎参加費:無料

◎申込み:準備の都合上、
事前の申し込みをお願いします。

プログラム

◎クリーン活動◎

第1・第3火曜日 6/2(火) 6/16(火) 16:00～

センター周辺、配郷公園の簡単な清掃を行います。サマータイムで

16:00～の実施となります。 ※自由参加です。雨天・荒天時は中止です。



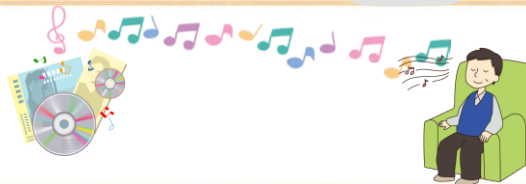
◎音楽のじかん◎

第2土曜日 6/13(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。



◎月別プログラム◎

6/22(月) 14:00～15:00

今月は本や雑誌、漫画等の冊子を持ち寄り、自分のお気に入りの作品を
紹介しあいたいと思います。本がなくても大丈夫、聞いているだけでも
大丈夫です。 ※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 | 4 | 5 | 6 |
| | | クリーン活動 16:00～ | | | | |
| | | <夕食> アジの塩麹焼き | | <夕食> ビビンバ丼 | | <昼食> 肉じゃが |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休館日 | | フラワー アレンジメント 13:30～ 15:00 | セルフ マッサージ 13:30～ 15:00 | | | 音楽のじかん 13:30～ 14:30 |
| | | <夕食> ハヤシライス | 上倉田地域 ケアプラザ (ボランティア ルームにて) | <夕食> ぶりの 塩こうじ焼き | | <昼食> 白身魚フライ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館日 | | クリーン活動 16:00～ | | | | |
| | | <夕食> さばの竜田揚げ | | <夕食> 鶏肉となすの 味噌炒め | | <昼食> チキンピラフ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休館日 | 月別プログラム 14:00～ 15:00 | | | | | 公認心理師相談 ①14:00～ ②15:00～ |
| | | <夕食> 鎌倉丼 | | <夕食> かれいのもろみ みそ漬け焼き | | <昼食> ガパオライス |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| 休館日 | | | | | | |
| | | <夕食> 夏野菜と挽肉の カレー | | | | |

☆鎌倉丼とは…
カツ丼のカツの
代わりに
エビフライを乗せた
ものです。

