

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10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

秋の外出レク

鎌倉・金運・開運スポット散策&ランチ

◎鎌倉に行って、銭洗い弁財天(徒歩20分)
佐助稲荷神社(徒歩10分)を参拝してから
味噌dining cotokamaというお店でランチ
を楽しみます。結構歩きますので歩くのに自
信がある方のご参加がいいようです。

日時:10月20日(火) 10:30～14:30頃

(雨天中止、その場合は連絡します)

集合:JR戸塚駅橋上改札(2階)

費用:ランチ1100円～、銭洗い弁財天で

お金を洗う人は料金200円が必要(お金を拭
くタオル、お金を入れる袋があれば尚可)

交通費520円(往復、特乗券使えません)

定員:6名 1名の場合は中止

申込:広報誌配布～10月15日(木)まで

履き慣れた靴でお越しください。



☆セルフマッサージ

◎上倉田CPの「ほっこり・ひなたぼっこ」
という会でセルフマッサージをします。

身体をほぐしてリフレッシュしませんか？

日時:10月14日(水) 13:30～15:30

場所:上倉田地域ケアプラザ 多目的ルーム

申込:不要 定員なし 参加費:無料

※現地集合をお願いいたします。

終了後に茶話会をします。



プログラム

◎クリーン活動◎

第1・第3火曜日 10/6(火) 10/20(火) 14:00～

センター周辺、配郷公園の簡単な清掃を行います。サマータイム終了で

14:00～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 10/10(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。



【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:10月24日(土) 青島先生

①13:00～②14:00～③15:00～

◎日時:10月29日(木) 小泉先生

①16:00～②17:00～

◎対象者:当事者の方・そのご家族の方

◎申込期間:初めての方:10月1日(木)～

◎申込期間:複数回目の方:10月8日(木)～

◎先着5名または5組様

※相談者のより良い支援を行うため、心理師と
職員で共有させていただくことがあります。予め、
ご了承ください



ハロウィンイベント

◎ミニパフェづくりやトークとクイズをします。

ハロウィンをみんなで楽しみましょう!!

日時:10月28日(水) 14:00～15:30

参加費:・ミニパフェづくりをする方は、200円

先着10名様 14:00集合

・クイズ・ゲームのみの方は無料 14:30集合

申込:10月1日～(ミニパフェづくり希望の方のみ)

その他の方は申し込み不要



Halloween



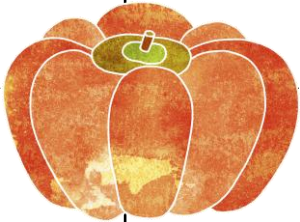
☆竹灯籠の夕べ:10月17日(土)16:00出発
近隣の公園に竹灯籠の展示を見に行きます。

看護実習生が来ます。今月は、10月7(水)、15
(木)、19(月)、27(火)です。よろしくお願いします。

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。
- 食事提供は先着、夕食10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
				<夕食> ・赤飯 ・むつの山椒焼		<昼食> 高菜チャーハン
4	5	6	7	8	9	10
休館日		クリーン活動 14:00～ <夕食> エビフライ		<夕食> ポテトコロッケ		音楽のじかん 13:30～ 14:30 <昼食> ホキの チーズ焼き
11	12	13	14	15	16	17
休館日		<夕食> 麻婆豆腐		<夕食> 鶏の唐揚げ		竹灯籠のタベ 16:00～ <昼食> 中華丼
18	19	20	21	22	23	24
休館日		クリーン活動 14:00～ <夕食> 豚肉の生姜炒め		<夕食> ガパオライス		公認心理師相談 青島先生 <昼食> アジフライ
25	26	27	28	29	30	31
休館日		<夕食> 肉豆腐	ハロウィン イベント 14:00～ 15:30	公認心理師相談 小泉先生 <夕食> 豚の味噌漬焼き		<昼食> 海老ピラフ