

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 10:00～17:00 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11日(金) 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：電話か直接、お申し込みください。

※当日、席の移動をお願いする場合があります。ご了承ください。



【竹灯籠の夕べ】

センターを16:00頃に出発して、歩いて5分位の谷戸矢部池公園に行って、幻想的な竹灯籠を鑑賞しましょう!!

《日時》10月19日(土) 16:00～

申し込み不要です。参加したい方は当日、センターに来所して下さい。

鑑賞後は現地解散です。

【さをり織り体験】

簡単に染

自分のオ

《日時》

《申込み

・何人で

さをり織りは、都合により、中止になりました。申し訳ありません。

◎10/4(金)・10(木)・11(金)

15(火)・16(水)・23(水)・24(木)

「看護実習生」が来ます。

どうぞよろしくお願いいたします。

【ハロウィンお茶会】

ハロウィンのお茶会をします。

みんなで、おしゃべりしてハロウィンを楽しみましょう🎃

《日時》10月29日(火) 14:00～15:00 ※横浜舞岡病院の方々も参加予定です。

《参加費》100円(お茶・お菓子代)当日徴収 《申込み》10月1日(火)～



Halloween

プログラム

◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日

10/1(火)、10/15(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◎

・今月はお休みです。

(セルフマッサージ実施の為)



◎音楽のじかん◎

第2土曜日 10/12(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 10/14(月) 14:00～15:00

カードゲームを1～2ゲームした後に、

そこで感じた体験をシェアして、交流を図りましょう!!

※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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		クリーン活動 14:00～				
		<夕食> 豆腐ハンバーグ		<夕食> 豚肉と白菜の オイスター炒め		<昼食> 五目うどん
6 休館日	7		9	10	11 セルフマッサージ 13:30～15:00	12 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> チキンカレー
13 休館日	14 お話のじかん 14:00～15:00	15 クリーン活動 14:00～	16 さをり織り体験 14:00～15:30	17	18	19 竹灯籠のタペ 16:00～
		<夕食> 鶏の治部煮		<夕食> 鶏の唐揚げ		<昼食> 親子丼
20 休館日	21	22 <夕食> 豚肉の生姜焼き	23	24 <夕食> 鮭の塩焼き	25	26 <昼食> 焼きそば
	27 休館日	28	29 ハロウィンお茶会 14:00～15:00	30	31	
		<夕食> 肉豆腐		<夕食> 赤魚の煮つけ	Halloween	

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。

