

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

2025年1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 月曜日から金曜日10:00から19:00 / 土曜日10:00から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

謹賀新年

新しい年が素晴らしい一年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。
本年もよろしくお願いいたします。

【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4日(土)13:30～14:30 (フリースペースにて) ※自由参加です。

◎1月の昼食サービスについて

誠に勝手ながら、都合により1月の昼食サービスの提供時間を
12:30～に変更させていただきます。
申し訳ありませんが、ご了承の程よろしくお願い致します。

◎1月4日(土)の昼食サービスのご予約について：受付は1月4日
当日の朝9時から11時までの受け付けとなります。

【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と一緒にいきます。
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17日(金)13:30～15:00 (センターフリースペースにて)

◎定員 6名 動きやすい服装でお越しください。

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

◎お話しのみかん◎

1/13(月)14:00～15:00

「対話のことはカード」を使いながら、
人との関係性について見つめる時間を
とりましょう。 ※自由参加です。



◎絵&なぞりがきのみかん◎

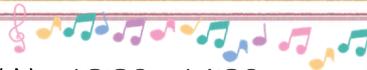
第2金曜日 1/10(金) 14:00～15:00

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。

◎音楽のみかん◎

第2土曜日 1/11(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1・第3火曜日 1/7・21(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 1/20(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。

※自由参加です。



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) 12:30～ 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 お正月遊び 13:30～14:30 ＜昼食＞ キーマカレー 12:30～
5 休館日	6	7 クリーン活動 14:00～ ＜夕食＞ 豚肉のくわ焼き	8	9 ＜夕食＞ おでん	10 絵&なぞりがき 14:00～15:00	11 音楽のじかん 13:30～14:30 ＜昼食＞ ミートソース スパゲッティ 12:30～
12 休館日	13 お話のじかん 14:00～15:00	14 ＜夕食＞ さわらの幽庵焼き	15	16 ＜夕食＞ あじの南蛮漬	17 セルフマッサージ 13:30～15:00	18 ＜昼食＞ 麻婆豆腐 12:30～
19 休館日	20 利用者ミーティング 14:00～15:00	21 クリーン活動 14:00～ ＜夕食＞ 豚肉の生姜炒め	22	23 ＜夕食＞ コロッケ	24	25 ＜昼食＞ カレーうどん 12:30～
26 休館日	27	28 ＜夕食＞ 鮭の ホイル包み蒸し	29	30 ＜夕食＞ 鶏の梅じそフライ	31	

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います。
ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

12月29日(日)から
1月3日(金)まで休館です。
1月4日(土)から平常通り開館です。
本年もよろしくお願いたします。