

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
TEL045-350-5291

2017年3月号

[開館時間・休館日]

火曜日から金曜日11:00から19:00 / 土曜日11:00から16:00 休館日 日曜日・月曜日



3月

◎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

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日	休館日		なぞりがき 14:00~15:00			
				<夕食> ちらし寿司		<昼食> カレーライス
5	6	7	8	9	10	11
休館日	休館日	クリーン活動 14:00~	絵のじかん 14:00~15:00	戸塚メンズクラブ 11:00~15:00	料理教室 15:30~17:30	音楽のじかん 13:30~14:30
		<夕食> 魚のフライ		<夕食> 和風ハンバーグ		<昼食> あったかうどん
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日		パステルアート (絵のじかん) 14:00~15:30		うえるかむ フリースペース	ものづくり 13:30~15:30
		<夕食> 酢豚		<夕食> 天ぷら	13:30~15:30	<昼食> 三食丼
19	20	21	22	23	24	25
休館日	休館日	クリーン活動 14:00~	たのしむかい? 11:00~15:30		女子会 13:00~14:30	
		<夕食> 豆腐のステーキ		<夕食> チキンソテー		<昼食> ハヤシライス
26	27	28	29	30	31	
休館日	休館日					
		<夕食> ピーマンの肉詰め		<夕食> 魚のホイル焼き		

○メニューは、変更になることがあります。ご了承ください。

○夕食(火木) 18:00~ 1食400円 申込みは、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、当日12:00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。



3月のプログラムのお知らせ

♪お知らせ♪

うえるかむフリースペース（毎月第3金曜日）

3月17日（金）13:30～15:30

「来年度の予定をみんなで考えよう♪」

みなさんと話し合っ決めてたいと思います。アイデアお待ちしていま～す。
ボランティアの方と一緒に話ししながら、ゆっくり過ごす時間です。



♪プログラム

♪なぞりがき

第1水曜日 3/1（水） 14:00～15:00

静かに文字を書くプログラムです。

なぞりがきをきっかけに、写経や古典作品（竹取物語や百人一首など）にふれてみませんか。

♪絵のじかん♪第2、第3水曜日

3/8（水）・3/15（水）14:00～15:00

会話をしながら楽しく絵を描いたり、ぬりえをしましょう。

※自由参加です

♪パステルアート 第3水曜日 ★先着6名まで

3/15（水）14:00～15:30（場合によって延長）

テーマ:「ピラミッド」参加費:無料

インストラクターをお迎えして、パステルアートを楽しみましょう！

♪クリーン活動

第1火曜日、第3水曜日

3/7（火）、3/21（火）14:00～

センター周辺の道路、配郷公園の簡単な掃除を行います。
※自由参加です。

♪戸塚メンズクラブ

『ラーメン博物館でラーメンを食べよう！』

第2木曜日 3/9（木）11:00～15:00

地下鉄戸塚駅改札口 11:00集合

男性限定参加の男子会です。新横浜にあるラーメン博物館に行って展示を見て、各自好きなラーメンを食べましょう。入館料が無料になるので障害者手帳をお持ちの方は持参してください。

事前に申し込んでいただきたいと思います。

3/7（火）17:00までに2名以上の申込みがない場合は中止とします。

♪たのしむかい？

『大棧橋でお弁当を食べながら、
豪華客船を見送ろう！！』

第4水曜日 3/22（水）11:00～15:30

地下鉄戸塚駅改札口 11:00集合

今回は、地下鉄で関内に行き、大棧橋でオーシャン・ドリーム号の迫力ある出航を見ながら、弁当を食べて、みんなで楽しみたいと思います。晴天時には氷川丸に見学もしようと思いますので、障害者手帳をお持ちの方は持参してください。お弁当は各自でご用意してください。3月18日（土）までに3名以上の申込みで実施とします。

♪女子会

『おいしいピッツアを皆で食べよう！！』

第4金曜日 3/24（金）13:00～14:30

今回はピザをテイクアウトして、皆でシェアして食べたいと思います♪参加費は自費です（目安としては1000円ぐらいです。）

※事前の申し込みをお願いします。締切は23日（木）まで。

♪料理教室

『ぎょうざ』

第2金曜日 3/10（金）15:30～17:30

参加費は300円です。参加者が3名以上で実施します。先着6名になります。

※締め切りは8日（水）までです。

事前申し込みをお願いします。

♪ものづくり

『小物をデコパージュ♪』

第3土曜日 3/18（土）13:30～15:30

ティッシュボックスなど、身近な小物をデコレーションします。

参加費は100円です。

※事前申し込みをお願いします。

♪音楽のじかん

第2土曜日 3/11（土）13:30～14:30

皆でゆったりと音楽鑑賞をします。他の人に聴かせたい曲（CD、MD）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。