

# 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

## 2019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

◎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

### 【外出プログラム】

#### 1ドルコンサート&ランチバイキング

《日時》3月20日(水) 12時~15時  
11時に地下鉄「戸塚駅」改札口前集合  
※時間厳守でお願いします。  
《行先》みなとみらいホール  
(ランチ場所はランドマークプラザ内 餚餚です)  
《費用》1,806円  
(コンサートのみ参加の方は100円)  
交通費(往復600円)  
但し、特別乗車券お持ちの場合は無料。  
※お釣りの無いよう準備をお願いします。  
《定員》8名 定員になり次第受付終了。  
《申込み》3月1日(金)11時から開始。  
申込みの際にランチの参加の有無を  
お伝えください。

### 【パステルアート】

作品の制作を通して癒しの時間を  
楽しみましょう。  
《日時》3月13日(水)14:00~15:30  
《テーマ》相談中のため決まり次第、  
フリースペース内の  
ホワイトボードに掲示します。  
《定員》10名程度  
当日参加も可能ですが、人数把握のため  
事前申込みをお願いします。

### 【アロマ講座】

講師を迎えてアロマ講座を行います。  
《日時》3月8日(金)13:30~15:30  
《内容》アロママッサージオイル作り  
ハンドマッサージ講座  
ティータイム  
《定員》8名  
《費用》500円  
★申込み受付中です★

## プログラム

### ◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日  
3/5(火)、3/19(火) 14:00~  
センター周辺の道路、配郷公園の簡単な清掃を  
行います。※自由参加です。

### ◎絵のじかん◎

今月はお休みです。

### ◎月1平日ランチ◎

第3金曜日 3/15(金) 12:30~13:30  
先着10名限定です!!  
「海鮮チヂミとスープ」1食250円。  
申込みは3月12日~当日12時30分までです。  
但し申込みが10名になった時点で切り替わります。

### ◎なぞりがき◎

第1水曜日 3/6(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。  
※自由参加です。

### ◎音楽のじかん◎

第2土曜日 3/9(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。

### ◎窓のうえるかむフリースペース◎

第3金曜日 3/15(金) 13:30~15:30  
ボランティアの方と一緒に話しながら、  
ゆっくり過ごす時間です。※自由参加です。

# 3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。
- 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。
- 平日ランチ(第3金)12:30～ 1食250円申込みは、当日12:30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<br>1                         | 土<br>2                |
|-----|-----|------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------|
|     |     |                  |                        |                        |                                |                       |
|     |     |                  |                        |                        |                                | <昼食><br>ちらし寿司         |
| 3   | 4   | 5                | 6                      | 7                      | 8                              | 9                     |
| 休館日 | 休館日 | クリーン活動<br>14:00～ | なぞりがき<br>14:00～15:00   |                        |                                | 音楽のじかん<br>13:30～14:30 |
|     |     | <夕食><br>春巻き      |                        | <夕食><br>魚のあんかけ         |                                | <昼食><br>鶏の照り焼き丼       |
| 10  | 11  | 12               | 13                     | 14                     | 15                             | 16                    |
| 休館日 | 休館日 |                  | パステルアート<br>14:00～15:30 |                        | うるかむ<br>フリースペース<br>13:30～15:30 |                       |
|     |     | <夕食><br>八宝菜      |                        | <夕食><br>肉豆腐            | 平日ランチ<br>12:30～13:30           | <昼食><br>クリームパスタ       |
| 17  | 18  | 19               | 20                     | 21                     | 22                             | 23                    |
| 休館日 | 休館日 | クリーン活動<br>14:00～ | 外出プログラム<br>1ドルコンサート    |                        |                                |                       |
|     |     | <夕食><br>魚のフライ    |                        | <夕食><br>レンコンの<br>はさみ焼き |                                | <昼食><br>ビビンバ丼         |
| 24  | 25  | 26               | 27                     | 28                     | 29                             | 30                    |
| 休館日 | 休館日 |                  |                        |                        |                                |                       |
|     |     | <夕食><br>チキン南蛮    |                        | <夕食><br>筑前煮            |                                | <昼食><br>けんちんうどん       |
| 31  |     |                  |                        |                        |                                |                       |