発行日　2025年3月25日　第219号

金沢区生活支援センターニュース 4月号

発行：金沢区生活支援センター「愛＆あい」　住所：金沢区泥亀2-1-7　鈴木ビル2階　電話：045-701-4116

	フリースペース	電話相談（045-701-4117）
月～金	9:00～18:00	9:00～16:00
土	9:00～15:00	9:00～16:00

休館日
日曜日
年末年始（12/29～1/3）

お知らせ

昼食サービスとコーヒーの料金改定とご飯麺類の量一律化について

かつてないほどの食料品価格高騰により、現状価格を維持することが出来なくなりました。
つきましては、昼食サービスとドリップコーヒーの提供を継続するため、**令和7年5月1日**より下記の通り改定させていただきます。

	変更前	変更後
昼食サービス	350円	400円
（盛り）	大盛・中盛・小盛	中盛に統一
ドリップコーヒー	30円	40円

個別相談　要予約

嘱託医　藤原修一郎先生（金沢文庫エールクリニック）による個別相談です。
ご家族の方もご利用できます。
日　　時：4月1日（火）　13:30～14:50
定　　員：4名　先着順　（初回利用者優先です）
予約方法：受付にお申し出ください。（045－701－4116）

○次回面談日：5月6日（火）　　13:30～14:50　担当：藤原先生
　申込開始：初回相談の方は　4月2日（水）、2回目以降の方は　4月9日（水）より

特別企画　お花見　4月5日（土）　10:00～11:00（集合：10:00　センター2階）

お散歩がてら、称名寺にお花見に行きませんか？

４月からイベントが変わります！！ 詳細はチラシをご覧ください

第1金曜日　13:15～14:15　タッピングタッチ（講師：村木　雄一さん）
　ゆっくり、優しく、丁寧に左右交互に体をタッチし、セルフケアをします。

第2金曜日　13:15～14:15　わくわくの日
　ボランティアさんと一緒に、音楽鑑賞やトーク、ゲームなどを楽しみます。　今月は　音楽鑑賞

第3金曜日　13:15～14:15　ステッキ体操（講師：沼田　美恵子さん）
　ステッキを使った体操で無理なく足腰強化・猫背予防・肩こり腰痛改善します。

第4金曜日　9:30～10:30　合同イベント
　はまべの会の皆さんと一緒に、楽しい時間を過ごしましょう。　今月はお休みです

4月のイベントと昼食メニュー

〇都合により、急遽内容変更及び中止とさせていただく場合があります。予め御了承ください。
〇申込期日を過ぎてからのキャンセルにつきましては、返金出来ませんので予めご了承ください。
〇利用者の会・イベントは希望参加者（ボランティア含む）が2名に満たない場合は中止とさせて頂きます。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	嘱託医相談 13:30～14:50 要予約			タッピングタッチ 13:15～14:15	お花見 10:00～11:00 特別企画
	餃　子	お　魚 定　食	中華風 炊き込みご飯	カレーライス	
7	8	9	10	11	12
				わくわくの日 13:15～14:15	
油淋鶏	豚肉ときのこ のしぐれ煮	肉　汁 つけうどん	鶏肉と野菜の オイスター炒め	三色丼	
14	15	16	17	18	19
		利用者の会 13:15～14:00		ステッキ体操 13:15～14:15	
鮭としめじの 炊き込みご飯	親子丼	肉巻き野菜	肉団子の きのこあんかけ	ミートソース パスタ	
21	22	23	24	25	26
				合同イベント はお休みです	
ビビンバ丼	ハッシュド ポーク	照りマヨ チキン	鶏肉と茄子と 豆腐の 揚げ出し	肉豆腐	
28	29	30			
チキンピカタ	唐揚げ	焼きそば			

【食事サービス】
提供時間：12：00～12：45 利用申込み及びキャンセルは、当日の９：30までです。
料　　金：３５０円　９：３０以降のキャンセルは、キャンセル料３５０円が発生します。
ごはん：大盛り240ｇ・中盛り160ｇ・小盛り100ｇ
うどん　そば：大1.5玉・中1玉・小0.5玉
パスタ：大120ｇ・中100ｇ・小80ｇ　　ピリ辛