

金沢区生活支援センターニュース

5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料金の改定とご飯類の量の一律化について

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 （盛り）	350円 （大盛・中盛・小盛）	400円 （中盛のみ）
ドリップコーヒー	30円	40円

イベント

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。

ご家族の方も利用できます。

日時：5月13日（火）13：30～14：50

定員：4名 先着順（初回利用優先です）

予約方法：受付にお申し出ください。（045-701-4116）

○次回面談日：6月3日（火）13：30～14：50 担当：藤原先生

申込開始：初回の方は 5月14日（水）、2回目以降の方は 5月21日（水）より



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 9：30～11：00 合同イベント☆参加希望者は職員へお申し出下さい。
※9：15 支援センターに集合し一緒に金沢区役所まで行きましょう。

今月は健康体操

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、ゲームなどを楽しめます。

今月は脳トレ

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、無駄なく足腰強化・猫背予防・肩こり腰痛改善します。



第4金曜日 9：30～11：00 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。

今月は音楽鑑賞

5月のイベントと昼食メニュー

- 都合により、急遽内容変更及び中止とさせていただきます場合があります。予め御了承ください。
 ○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。
 ○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いただきます。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
				タッピングタッチ 13:15~14:15 	
			ハンバーグ	豚肉の冷しゃぶ	
5	6	7	8	9	10
				合同イベント 9:15集合 わくわくの日 13:15~14:15 	
揚げ出し鶏大根	カレーライス 	照りマヨチキン	シューマイ	和風パスタ	
12	13	14	15	16	17
	嘱託医相談 13:30~14:50 要予約	利用者の会 13:15~14:00		ステッキ体操 13:15~14:15 	
麻婆豆腐 	中華うま煮	豆腐と大葉の豚バラ巻	肉じゃが	ネギ塩チキン	
19	20	21	22	23	24
				合同イベント 9:30~11:00 	
生姜焼き	メンチカツ	お魚定食	ポテトラザニア	オムハヤシライス	
26	27	28	29	30	31
あんかけ焼きそば	焼き鳥丼	オムレツ	挽肉と豆腐のふわふわ揚げ	ギョーザ	

【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：400円 9:30以降のキャンセルは、キャンセル料400円が発生します。

ごはん：160g うどん そば：1玉 パスタ：100g ピリ辛 