

金沢区生活支援センターニュース

10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）

今月のイベント①

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：10月7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：11月4日（火）13：30～14：50 担当：藤原先生

申込開始：初回の方は10月8日（水）、2回目以降の方は10月15日（水）より



ピアミーティング

日 時：10月13日（月）13：30～15：30（予定）

場 所：金沢区生活支援センター 4階

テ マ：「お金にまつわるあれこれ」

司会進行：ピアサポートグループ「在」代表 加藤伸輔氏

定 員：定員8名（先着順）途中参加はご遠慮ください。※途中退席は可能です。



「愛があればお金なんて？」「お金を返してくれない！」 大切なお金です。

皆さんはどう思いますか？

色々な事を、皆さんでざっくばらんに話してみませんか。

理事長&事務長と語ろう



日 時：10月30日（木）13：15～14：15

場 所：金沢区生活支援センター 2階

当センターの運営母体であるNPO法人精保金沢の吉田理事長と岡本事務長を囲んで、より良いセンターにするために皆で一緒に語り合う場です。

沢山の方の参加をお待ちしています。

今月のイベント②

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。

今月は歯科相談

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。



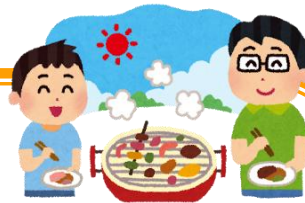
第4金曜日 9:30~11:00 合同イベント
はまべの会の皆さんと一緒に、楽しい時間を過ごしましょう。

今月は散策

11月のイベント

2025 合同バーベキュー大会

要予約



すぺーす海・SORA、青いとり作業所、愛&あい合同でバーベキューを行います。
他の施設を利用している方と友達の輪を広げましょう♪

日 時：11月7日（金）10:30~14:00 待合わせは「野島公園駅」10:00 ※時間厳守

開催場所：野島公園バーベキュー場

当日持物：ご自身で飲む飲み物 ※飲み物の提供は有りませんので、予めご了承下さい。

予約方法：受付に申し込み、参加費1,000円をお支払いください。

予約締切：10月24日（金）迄

※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。

詳しい内容及び、雨天の開催については、別紙チラシをご覧ください。

イベント報告－2025年度 上半期－

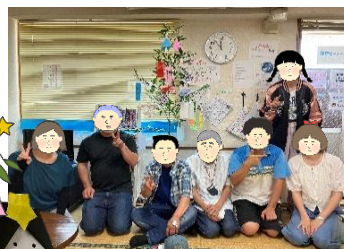


タッピングタッチ
タッチするだけで
簡単セルフケア！



ステッキ体操
杖を使うことで
無理なく運動！

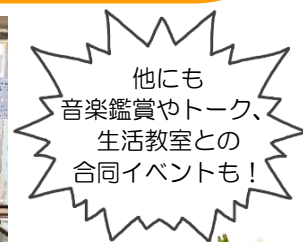
講師の先生が教えてくれます！



特別企画

季節にちなんだ企画

皆様のご参加お待ちしております！



10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。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	4
				タッピングタッチ 13:15～14:15 	
		とん平焼き	チキンカツ	カレーライス 	
6	7	8	9	10	11
	嘱託医相談 13:30～14:50 要予約			合同イベント 9:30～11:00 わくわくの日 13:15～14:15 	
生姜焼き	煮込み ハンバーグ	蒸しなすと 豚肉の冷しゃぶ	天ぷら	茄子と豚肉の みぞれポン酢かけ	
13	14	15	16	17	18
ピアミーティング 13:30～15:30 		利用者の会 13:15～14:00 		ステッキ体操 13:15～14:15 	
中華丼	酢どり (酢豚風)	お魚	チキン クリーム煮	しらすとトマトの パスタ	
20	21	22	23	24	25
				合同イベント 9:30～11:00 	
鮭としらす まぜご飯	かに玉	とり肉とキャベツの ガーリック炒め	チャーハンと ワンタンスープ	ネギ塩チキン	
27	28	29	30	31	
			理事長&事務長と 語ろう 13:15～14:15		
カレーうどん 	チャプチェ	豚丼	揚げ出し 豆腐	三色丼	

【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。 ピリ辛： 