

# 金沢区生活支援センターニュース

## 1月号

発行：金沢区生活支援センター「愛&amp;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



### 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：1月6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：2026年 2月 3日（火）13：30～14：50 担当：藤原先生

申込開始：初回の方は1月7日（水）、2回目以降の方は1月14日（水）より



### 防災訓練

日 時：1月19日（月）13：15～13：45

場 所：金沢区生活支援センター 2階

いざという時に慌てず行動できるように、日頃から備えましょう。

参加された方には非常食の試食も予定しています。



第2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3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。

今月は折り紙

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。


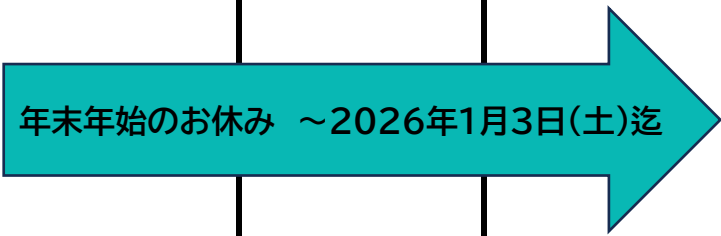









今月はマグカップ作り

第4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。



# 1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
					
5	6	7	8	9	10
<b>初詣</b> 10:30~11:30 	<b>嘱託医相談</b> 13:30~14:50 <b>要予約</b>			<b>タッピングタッチ</b> 13:15~14:15 	
カレーライス 	ちらし寿司	キャベツと鶏肉のオイマヨ炒め	やわらか肉団子	ベーコンときのこのクリームパスタ	
12	13	14	15	16	17
				<b>わくわくの日</b> 13:15~14:15 	
<b>鶏のチリソース炒め</b> 	<b>豚の焼き肉炒め</b>	<b>あんかけ焼きそば</b>	<b>八宝菜</b>	<b>餃子</b>	
19	20	21	22 	23	24
<b>防災訓練</b> 13:15~13:45 		<b>利用者の会</b> 13:15~14:00 		<b>合同イベント</b> 9:30~11:00 <b>ステッキ体操</b> 13:15~14:15 	
とん平焼き	メンチカツ	お魚	とりの唐揚げ	きつねうどん	
26	27	28	29	30	31
肉じゃが	しゅうまい	肉巻き厚揚げ	ロールキャベツ	ガパオライス	

## 【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： 