

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&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く場合があります。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頂きます。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
初詣 10:30~11:30 	嘱託医相談 13:30~14:50 要予約			タッピングタッチ 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
				わくわくの日 13:15~14:15 	
鶏のチリソース炒め 	豚の焼き肉炒め	あんかけ焼きそば	八宝菜	餃子	
19	20	21	22	23	24
防災訓練 13:15~13:45 非常用		利用者の会 13:15~14:00 		合同イベント 9:30~11:00 ステッキ体操 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：