

# 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&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：4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：2026年 5月 12日（火）13:30～14:50 担当：藤原先生  
申込開始：初回の方は4月8日（水）、2回目以降の方は4月15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ください。  
※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。

今月は健康教室

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。

今月は自己紹介

## 愛&あい祭り

年に1度のビッグイベント”愛&あい祭り”を、3/14(土)に開催しました。  
ご家族や関係機関の方々を含め、大変多くの方々にご来場いただきました！  
ご来場・ご協力いただいた皆様のお陰で、作品展示・イベント・お楽しみゲーム・区内地域活動支援センターさんの出店、どのコーナーも大盛況でした。本当にありがとうございました！  
今後も、愛&あいをどうぞよろしくお願ひします( ^\_^ )











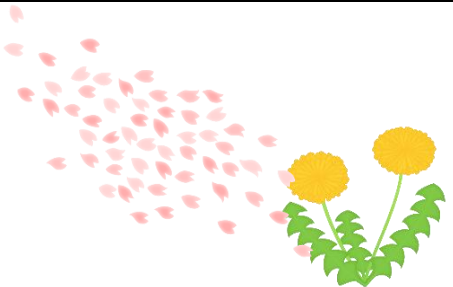



☆当日の写真をセンター和室に掲示していますので、是非ご覧ください！



# 4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	4
				タッピングタッチ 13:15~14:15 	
		お魚	からあげ	焼き肉丼	
6	7	8	9	10	11
	嘱託医相談 13:30~14:50 <b>要予約</b>			合同イベント 9:30~11:00 わくわくの日 13:15~14:15 	
あんかけ 焼きそば	ハンバーグ	ホイコーロー	チリ ビーンズ 	肉豆腐	
13	14	15	16	17	18
		利用者の会 13:15~14:00 		ステッキ体操 13:15~14:15 	
ガパオライス	グラタン	ヤンニョム チキン 	ギョーザ	シーフード パスタ(トマト味)	
20	21	22	23	24	25
				合同イベント 9:30~11:00 	
生姜焼き	キムチ チャーハン 	照りマヨチキン	豆腐のつくね	ハヤシライス	
27	28	29	30		
揚げ出し 鶏大根	肉だんご	カレー 	三食丼		

## 【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：** 