

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)

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：5月12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6月2日（火）13:30～14:50 担当：藤原先生
申込開始：初回の方は5月13日（水）、2回目以降の方は5月20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。

今月は合唱

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

合同イベントってなあに？

毎月第2・第4金曜日の9:30から実施している「合同イベント」、誰と”合同”で、どんなことをしているのか、知っていますか？

答え…区役所の生活教室「はまべの会」と合同で、生活支援センターだけでは企画できないイベントを実施しています。

4月は改めて、「はまべの会」「生活支援センター」について紹介し合い、新年度の予定を確認しました。
新年度の予定は生活支援センターフリースペースにて確認できるので、是非ご覧ください(*^_^*)

皆さんのご参加、お待ちしております！

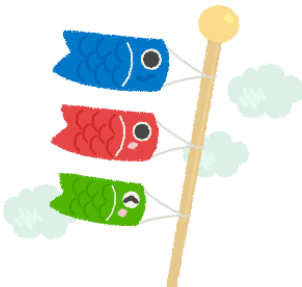
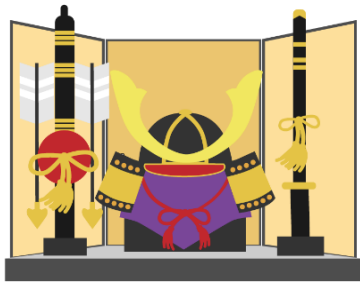
※「はまべの会」では、こころの病気がある人が集まり、スポーツやレクリエーション、料理などを通じて、生活リズムを身に付け、仲間づくりや社会参加を目指します。

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。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
				タッピングタッチ 13:15~14:15 	
				キャベツとオイル サーディンのパスタ 	
4	5	6	7	8	9
				合同イベント 9:30~11:00 わくわくの日 13:15~14:15 	
唐揚げ	ひき肉の オムレツ	お魚	五目飯	厚揚げの 和風マーボー 	
11	12	13	14	15	16
	嘱託医相談 13:30~14:50 要予約			ステッキ体操 13:15~14:15 	
焼きそば	ピーマンの 肉詰め	肉巻きナス	とり肉の 南蛮漬け 	鮭ときゅうりの さっぱり寿司	
18	19	20	21	22	23
		利用者の会 13:15~14:00 		合同イベント 9:30~11:00 	
八宝菜	とり丼	肉汁 つけうどん	筑前煮	カレーライス 	
25	26	27	28	29	30
鶏肉じゃが	巾着煮	キャベツと鶏肉の オイマヨ炒め	シューマイ	ビビンバ丼	

【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：

