

金沢区生活支援センターニュース

6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：6月2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 7月7日（火）13:30～14:50 担当：藤原先生
申込開始：初回の方は6月3日（水）、2回目以降の方は6月10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 13:15～15:00 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、ゲームなどを楽しめます。
集合時間：13:15（時間厳守）センター2階に集合してください
解散時間：15:00 現地解散となります
※シーサイドラインを利用する為、各自交通費が必要となります

今月は八景島の
紫陽花祭り散策です



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。

今月はみんなで聴こう、歌おう

雨の日も軽やかに。心と体の「梅雨だる」を整えるセルフケア

雨が続き、なんとなく体が重だるく感じやすいこの時期。
それは湿気や気圧の変化による「梅雨だる」のサインかもしれません。
そんな時は、無理をせず自分をいたわってあげて。
温かい飲み物で内側から温めたり、湯船に浸かってリラックスしたり。
意識的に巡りを良くすることが、心身を軽くするコツです。
雨音を味方につけて、ゆったりとしたペースで。
心と体を上手に整えて、健やかな毎日を過ごしましょう。



6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	5	6
	嘱託医相談 13:30～14:50 要予約			タッピングタッチ 13:15～14:15 	
豚の冷やし しゃぶしゃぶ	ハンバーグ	焼きそば	豚ときのこの しぐれ煮	焼き肉丼	
8	9	10	11	12	13
				わくわくの日 13:15～15:00 	
チキンカツレツ	チャプチェ	お魚	天ぷら	三色丼	
15	16	17	18	19	20
		利用者の会 13:15～14:00 		ステッキ体操 13:15～14:15 	
豚肉となすと ピーマンのみそ炒め	五目ちらし	肉巻き厚揚げ	海老ニラ 焼シュウマイ	冷やし中華	
22	23	24	25	26	27
				合同イベント 9:30～11:00 	
照りマヨチキン	とり肉とナスと 豆腐の揚げ出し	カレー 	オムライス	唐揚げ	
29	30				
冷やし たぬきうどん	ポーク ストロガノフ				

【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： 