

金沢区生活支援センターニュース

7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：7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8月4日（火）13:30～14:50 担当：藤原先生

申込開始：初回の方は7月8日（水）、2回目以降の方は7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
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。

今月はギター演奏会

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、ゲームなどを楽しめます。

今月は脳トレです

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「カードゲーム、ボードゲーム」

～7月のまめ知識：文月（ふみづき）のおはなし～

7月は、昔の言葉で「文月（ふみづき）」とも呼ばれます。

七夕の夜に本を開いて風にあて、学問や習い事の上達を願った「文披月（ふみひろげづき）」が由来なんだそうです。

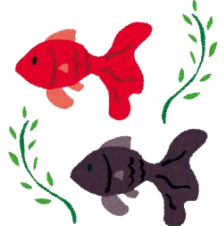
スマホでサクッと連絡できる時代だからこそ、この夏は大切な人へ手紙を書いてみたり、お気に入りの本を開いてみたりしませんか？

言葉とゆっくり向き合う、すてきな夏になりますように。



7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	4
				タッピングタッチ 13:15~14:15 	
		お 魚	チキン南蛮	ナポリタン	
6	7	8	9	10	11
	嘱託医相談 13:30~14:50 要予約			合同イベント 9:30~11:00 わくわくの日 13:15~14:15 	
ゴーヤ チャンプルー	豚肉と 野菜炒め	なすの豚バラ巻 ポン酢炒め	とり肉の オイスター炒め	鮭とレタスの チャーハン	
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 	
夏野菜カレー 	チキンカツ	豚の しょうが焼き	ビビンバ丼	ギョーザ	
20	21	22	23	24	25
				合同イベント 9:30~11:00 	
タンドリー チキン 	焼き肉丼	焼きそば	チキンと夏野菜の さっぱり和え	ジャージャー麺	
27	28	29	30	31	
とん平焼き	マーボー豆腐 	照りマヨチキン	ガパオライス	とり 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：