

金沢区生活支援センターニュース

8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：8月4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9月1日（火）13:30～14:50 担当：藤原先生

申込開始：初回の方は8月5日（水）、2回目以降の方は8月12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。

今月は歯科教室

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、ゲームなどを楽しめます。

今月はトークです

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。

今月は音楽鑑賞

「金沢まつり花火大会」が8月22日（土）に開催されます

会場の「海の公園」の目の前から、約3,500発の美しい花火が夜空を彩ります。
広大な砂浜から無料で大迫力の花火を楽しめるのが最大の魅力です。



金沢区のキャラクター「ぼたんちゃん」の可愛い花火や、豪華な特大スターマインは必見！
お昼からは模擬店も並びます。

シーサイドライン「海の公園南口駅」すぐとアクセスも抜群です。当日は交通規制があるため
電車を利用し、素敵な夏の夜を過ごしてくださいね。

8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いただきます。

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6	7	8
	嘱託医相談 13:30～14:50 要予約			タッピングタッチ 13:15～14:15 	
冷やし中華	からあげ	豚キムチ炒め 	豚冷しゃぶ	肉じゃが	
10	11	12	13	14	15
				合同イベント 9:30～11:00 わくわくの日 13:15～14:15 	
鶏ネギつけうどん	酢豚	お魚	カレーライス 	餃子	
17	18	19	20	21	22
		利用者の会 13:15～14:00 		ステッキ体操 13:15～14:15 	
野菜チャンプル	焼肉丼	ヤンニョムチキン 	チリビーンズ 	めんたいパスタ 	
24	25	26	27	28	29
				合同イベント 9:30～11:00 	
豚コマころろとんかつ	鶏夏野菜炒め	あんかけ焼きそば	かに玉	タコライス	
31	【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： 				
キーマカレー 					