

金沢区生活支援センターニュース

9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：9月1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10月6日（火）13：30～14：50 担当：藤原先生
申込開始：初回の方は9月2日（水）、2回目以降の方は9月9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。

今月はみんなの会議

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。

今月はモルック

あおぞら会（家族会）合同バスハイク

あおぞら会（家族会）との合同バスハイク開催が決定しました。

日 時：10月26日（月）9：00～17：00（予定）

場 所：箱根 仙石原～成川美術館へ

費 用：3,000円（昼食代含む）

お友達やご家族を誘って、皆さんと一緒に秋の景色や美術鑑賞を楽しみましょう。

お一人での参加も、もちろん大歓迎です。

※詳細は後日改めて発表いたします。



9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	2	3	4	5
	嘱託医相談 13:30~14:50 要予約			タッピングタッチ 13:15~14:15 	
	しゅうまい	お 魚	マーボーナス 	夏野菜とベーコンの トマトパスタ	
7	8	9	10	11	12
				合同イベント 9:30~11:00 わくわくの日 13:15~14:15 	
ねぎ塩チキン	ガパオライス	豚 丼	チャーハンと ワンタンスープ	春 巻	
14	15	16	17	18	19
		利用者の会 13:15~14:00 		ステッキ体操 13:15~14:15 	
肉巻き厚揚げ	オム ハヤシライス	八 宝 菜	肉だんご	ぶっかけうどんと とり天	
21	22	23	24	25	26
				合同イベント 9:30~11:00 	
棒棒鶏	チキン 南蛮づけ	オムレツ	三 色 丼	豚 汁	
28	29	30			
豚肉の しょうが焼き	五目炊き込み ごはん	カレーライス 			

【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： 