

金沢区生活支援センターニュース

10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)



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：10月6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11月10日（火）13:30～14:50 担当：藤原先生
申込開始：初回の方は10月7日（水）、2回目以降の方は10月14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、ゲームなどを楽しめます。

今月はトーク

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
※9:15 支援センターに集合し、一緒に金沢地区センターまで行きましょう。

今月はスポーツ

スポーツ交流会

就労移行支援事業所「こねくと」メンバーと一緒に
スポーツをして楽しく良い汗をかきましょう♪

日 時：10月5日（月）13:00～15:00

※13:00センター出発

場 所：金沢地区センター

※動きやすい服装でご参加ください。
※内履きのある方はお持ちください。



合同BBQ大会開催決定

今年も、金沢区内の作業所と合同のBBQ大会
を開催します

日 時：11月13日（金）

場 所：野島公園BBQ場

申込開始：10月13日（火）～

申込締切：10月30日（金）迄

※詳細は申込開始時に館内掲示を予定して
います。皆さんお楽しみに♪



10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
				タッピングタッチ 13:15～14:15 	
			肉じゃが	ミートソース パスタ	
5	6	7	8	9	10
スポーツ交流会 13:00～15:00 	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 	
ユーリンチー	豚肉の キムチ炒め 	お 魚	とり肉の チンジャオロースー	三 色 丼	
12	13	14	115	16	17
				ステッキ体操 13:15～14:15 	
カレー 	おろしポンズ ハンバーグ	照りマヨチキン	チキンの トマト煮	焼き肉丼	
19	20	21	22	23	24
		利用者の会 13:15～14:00 		合同イベント 9:30～11:00 	
あんかけ 焼きソバ 	きのこの 炊き込みご飯	ホイコーロー	クリーム シチュー	チキンカツ	
26	27	28	29	30	31
合同バスハイク 8:45～17:00 ※詳細は館内チラシを ご確認下さい					
ビビンバ丼 	ギョーザ	カレーうどん 	オムレツ	ねぎ塩チキン	



【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： 

