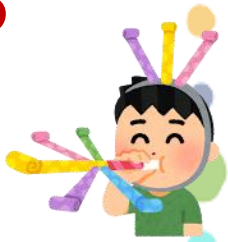
保土ケ谷区生活支援センター
かるがもNEWS　287号

発行：横浜市保土ケ谷区生活支援センター
住所：保土ケ谷区川辺町５－１１（かるがも4F）
電話：０４５（３３３）６１１１
FAX：０４５（３４０）２０００
ＨＰ：https://www.ysjk.jp/hodogaya/





まるっとつながる
かるがものわいわい
フェスティバル　2026
～保土ケ谷区制プレ100周年記念事業～



日時：11月8日(日)10時～14時

場所：かるがも1～4階

みなさんが参加できる体験コーナーや
模擬店、作品展示、スタンプラリーなど
様々なコーナーがあります。
ぜひお越しください！

通常の支援センターの業務は行っておりません。
ご了承ください。



11月の休館日は
1，15，22，29日
です😊



医師相談（要予約）
本郷先生　11月2日（月）15:00～17:00
田口先生　11月20日（金）14:00～16:00

お仕事相談（要予約）
西部就労支援センター　山田所長
※希望が入り次第の日程調整となります。

第三者委員
淺沼先生　11月10日（火）15:00～16:00



１１月のイベント予定



パソコンサロン

日　時：１１月２６日（木）１４:００～１６:００
場　所：かるがも３階
定　員：８名（先着順）
内　容：インターネット、ワード、エクセル等

パソコンサロンでは、ポスターや表などが作れます。
初心者の方は、キーボードの打ち方からボランティアさんに教わることができますよ。
見学も大歓迎です！



申し込みは**予約制**となっております。
１１月２日（月）～当日まで、お電話またはセンター受付にて承ります。

アートサークル

日時：１１月１６日（月）　１４:００～１６:００
場所：保土ケ谷区生活支援センター 食堂
定員：１２名（先着順）

※ 申し込みは**予約制**となっております。
１１月２日（月）～当日まで、お電話またはセンター受付にて承ります。

講師の先生と一緒に、パステルや水彩、クレヨンなど様々な画材を使用して色の世界を楽しみます。



※ イベント開催にあたって

・他の参加者と密にならないよう、間隔を空けてご参加ください。
・感染予防の観点から、イベント開催時などでフロアの利用人数が多くなる場合には、交代制など工夫もしながら、一度に利用できる人数の調整をさせていただくことがございます。何卒ご了承ください。
・今月のイベントについて変更が生じた場合は、改めて告知させていただきます。

※ イベントは、利用登録された方のみご参加いただけます。あらかじめご了承ください。

センターからのお知らせ

台風などの自然災害や公共交通機関の大きな乱れなどがあった場合、開館・閉館時間を変更する場合があります。
また、当日の状況によっては、やむをえず、夕食サービスの中止やセンターを休館とする場合もあります。その場合には、できる限り早めの判断をして皆様に告知いたします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

フラワーアレンジメント



日時：11月28日（土）14:00～15:00
場所：生活支援センター食堂
定員：8名　参加費：550円



※ 申し込みは予約制となっております。
11月2日（月）～11月21日（土）まで、お電話または受付にて承ります。
※締切日以降のキャンセルにつきましては、返金できませんのでご了承ください。
※キャンセルされた場合でもお花は11月30日（月）までお取り置きできます。
生けたお花はお持ち帰りいただけます！
（持ち帰り用の袋のご持参をお勧めします。）

メンバーミーティング

開催日時：11月13日（金）15:00～16:00

【テーマ】『季節に合わせた体調の整え方』
先月は『マイナスな時の乗り越え方』について、皆さんが行っている工夫を出し合いました。誰かに話す、外出する、その日1日を大事に過ごすというご意見をいただいた他、マイナスは乗り越えたことがないという率直な思いや、そのほかにも周りの人を頼りながらできることを増やしていきたいという思いも共有いただきました。
さて、次回のテーマは『季節に合わせた体調の整え方』です。以前、季節によって体調に波があるから他の人の工夫をお聞きしたいという意見をいただいていたため、皆さんが行っているケアについて意見交換ができればと思います。
また、来月は他区のセンターの職員さんが2名いらっしゃる予定です。
皆さまのご参加をぜひお待ちしております。

クリスマスランチ・音楽会　開催します

日程：12月5日（土）



ランチ：12:20～13:30　参加費500円　先着15名
申込み・お支払い：11月23日（月）まで
＊11月23日（月）までにお支払いをされた方はご参加いただけます。
＊11月23日（月）以降にキャンセルされた場合は、参加費のご返金はできません。
ご了承ください。

音楽会：14時開演　参加費や申込み不要！誰でも参加可能！
ランチのご予約は11/2（月）～受付中！職員にお声がけください！