

あったかふれあいおたより 3月号

長岡京市立あったかふれあいセンター 〒617-0824 長岡京市天神2丁目16番2号

(駐車場はありません)

TEL/FAX 075-963-5555

運営受託者：NPO法人 ほっとスペースゆう

- * 感染予防対策のため、引き続き入館時にはマスクの着用をお願いいたします。
- * 自宅で検温して37.5度以上の方、倦怠感、咳症状など体調が優れない方はご利用をご遠慮ください。
- * 玄関前でアルコール消毒をしてから入館して下さい。
- * 行事参加者は予約して下さい。

【利用時間】月～金・・・10:30～15:30 (11:30～/15:00～体操)
 {昼食}11:45～12:30 (木～13:00)



あったかふれあいセンター 2024年3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					13:30～ お習字 (予約制)	よりそい相談 (予約制)
3	4	5	6	7	8	9
休	13:30～ 脳トレいろいろ	13:30～ 小物作り	13:30～ 健康の話	親子の広場 (予約制)	13:30～ 脳トレいろいろ	よりそい相談 (予約制)
10	11	12	13	14	15	16
休	13:30～ 健康の話 (3.11防災)	13:30～ お習字 (予約制)	13:30～ 切り絵 (予約制)	11:00～ 親子でリズム 14:00～15:30 *グループ利用枠 (予約制)	13:30～ 脳トレ麻雀 (予約制)	よりそい相談 (予約制)
17	18	19	20	21	22	23
休	13:30～ 楽しく声をだそう (予約制)	13:30～ カレンダー作り (予約制)	春分の日	親子の広場 (予約制)	13:30～ 拍子木の会 大人の紙芝居 脳トレ小話 季節の歌など	よりそい相談 (予約制)
24	25	26	27	28	29	30
休	13:30～ いけ花 (オアシス) (予約制)	13:30～ 健康の話	13:30～ ジャイロキネシス (予約制)	親子の広場 わらべ歌 (予約制)	13:30～ スプリング コンサート (予約制)	よりそい相談 (予約制)
31						
休						

※ランチの献立は裏面にあります

あったかふれあいランチ 2024年3月号

引き続き新型コロナウイルスの感染予防対策をしていきますので

利用者の皆様もご協力をお願いします。

ランチ時間：月～金 11:45～12:30(遅れないよう到来館して下さい)

ランチ料金：大人 550円

子ども (大人量の1/2…200円、1/4…100円)



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
*ランチの食材は、アレルギー対応をいたしませんのでご注意ください。					ちらし寿司 定食 (予約7名)	ランチなし
3	4	5	6	7	8	9
休	煮込みハンバーグ 定食 (予約7名)	鯖の田楽みそ かけ定食 (予約7名)	鶏肉とエリンギ の甘酢炒め定食 (予約7名)	酢豚定食 (予約制)	鯖の竜田揚げ 定食 (予約7名)	ランチなし
10	11	12	13	14	15	16
休	豚肉のホイル蒸し 定食 (予約7名)	鶏もも肉の 天ぷら定食 (予約7名)	鯖の西京焼き 定食 (予約7名)	鶏の唐揚げ 定食 (予約制)	牛井定食 (予約7名)	ランチなし
17	18	19	20	21	22	23
休	鯖の味噌煮 定食 (予約7名)	クリームシチュー 定食 (予約7名)	春分の日 	鯖の西京焼き 定食 (予約制)	三食井定食 (予約7名)	ランチなし
24	25	26	27	28	29	30
休	鶏の照り焼き 定食 (予約7名)	豚肉の生姜焼き 定食 (予約7名)	ハヤシライス 定食 (予約7名)	鮭フライ定食 (予約制)	豚肉と豆苗の 蒸し焼き定食 (予約7名)	ランチなし
31						
休						

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、下記事項をお願いしています

- ▶ 食事の前に、手洗い・手指の消毒をしっかりと行ってください
- ▶ 食事中は黙食をお願いいたします
- ▶ 感染予防として飛沫対策パーテーションを立てさせていただきます
- ▶ 会話は、食後にマスクを着用されてからお願いします
- ▶ 12:30分(木・13:00)に清掃・消毒を行うため別室へ移動をお願いいたします