

あったかふれあいおたより 4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

- * 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。
- * 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)



4月より食後のコーヒーを再開します (1杯 150円)



あったかふれあいセンター 2024年 4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休	13:30～ 健康の話	13:30～ お習字 (予約制)	13:30～ ジャイロキネシス エクササイズ (予約制)	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)
脳トレ麻雀の予約は4/1(月)10:00から受付します						
7	8	9	10	11	12	13
休	13:30～ 楽しく声を出そう (予約制)	13:30～ 健康の話	13:30～ 切り絵 (予約10名)	親子の広場 14:00～15:30 *グループ利用枠 (予約制)	13:30～ 小物作り	よりそい相談 (予約制)
14	15	16	17	18	19	20
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～ カレンダー作り (予約制)	よりそい相談 (予約制)
21	22	23	24	25	26	27
休	13:30～ 音楽を楽しむ (予約制)	13:30～ 大人のリトミック (予約制)	13:30～ 脳トレ麻雀 (予約制)	親子の広場 (予約制)	13:30～ お習字 (予約制)	よりそい相談 (予約制)
28	29	30	※あったかふれあいセンターは無料でご利用いただけますが、行事によっては下記のとおり材料費をいただきます。 【いけ花】500円 持ち物(生花用はさみ・持ち帰り袋・投げ入れの花器) 【お習字】100円 【切り絵】200円 (道具をお持ち下さい) 【音楽を楽しむ】200円 【カレンダー作り】20円 ※今月の健康の話は『睡眠について』です			
休	昭和の日	13:30～ いけ花 (投げ入れ) (予約制)				

※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 4月号

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)



4月より食後のコーヒーを再開します (1杯 150円)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	白身魚のピカタ弁当 (予約7名)	豚の生姜焼き弁当 (予約7名)	鶏そぼろ弁当 (予約7名)	エビフライ弁当 (予約制)	ハンバーグ弁当 (予約7名)	ランチなし
7	8	9	10	11	12	13
休	菜の花と豚肉の煮物定食 (予約7名)	鯖のかき揚げ定食 (予約7名)	鯖のチーズパン粉焼き定食 (予約7名)	ハッシュドチキン定食 (予約制)	鮭と白菜の中華炒め定食 (予約7名)	ランチなし
14	15	16	17	18	19	20
休	鯖のエスカベッシュ定食 (予約7名)	かれいの中華南蛮たれ定食 (予約7名)	塩味唐揚げ定食 (予約7名)	豚の味噌焼き定食 (予約制)	鶏の親子煮定食 (予約7名)	ランチなし
21	22	23	24	25	26	27
休	棒餃子定食 (予約7名)	串アラカルト定食 (予約7名)	鯖すき焼き定食 (予約7名)	カレー風きつね丼定食 (予約制)	白身魚のレモンソース定食 (予約7名)	ランチなし
28	29	30	※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。			
休	昭和の日	あんかけ豆腐卵定食 (予約7名)				