

あつたかふれあいおたより 1月号



長岡市立あつたかふれあいセンター 〒617-0824 長岡市天神2丁目16番2号

TEL/FAX 075-963-5555

運営受託者: NPO法人 ほっとスペースゆう

(駐車場はありません)

【利用時間】月～金…10:00～16:00 (11:30～/15:00～体操)

[昼食] 11:45～12:30 (木～13:00)

*熱がある方、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。

今月のトピックス

15日は親子と高齢者の多世代交流の日です。どなたでも参加どうぞ♪
21日(水)はお手軽ひとり鍋クッキングがあるので、ご予約お待ちしています。



あつたかふれあいセンター 2026年 1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	【お習字】100円【切り絵】200円(道具をお持ち下さい)			1	2	3
	【カレンダー作り】20円 持ち物(色鉛筆)			休館日		
	【お手軽ひとり鍋クッキング】ランチ代込み 800円			脳トレ麻雀・楽しく声を出そうの予約は1/5(月)から受付します		
4	5	6	7	8	9	10
休	13:30～ あつたか新年会 お抹茶お菓子付き (予約10名)	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 14:00～15:30 *グループ利用枠 (予約制)	13:00～ 脳トレ麻雀 (予約制)	よりそい相談 (予約制)
11	12	13	14	15	16	17
休	成人の日	13:30～ 健康の話	13:30～ 切り絵 (予約制)	11:00～ 多世代交流 わらべ歌 (予約制)	13:30～ 脳トレいろいろ	よりそい相談 (予約制)
18	19	20	21	22	23	24
休	13:30～ 楽しく声を出そう (予約制)	13:30～ 小物作り	10:30～12:30 お手軽ひとり鍋 クッキング (予約10名) 13:30～ カレンダー作り	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)
25	26	27	28	29	30	31
休	13:30～ 心と体の 健康教室	13:30～ 大人のリトミック (予約制)	13:00～ 脳トレ麻雀 (予約制)	10:30～ 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)

※あつたかふれあいセンターは無料でご利用いただけますが、行事によっては記載のとおり、材料費をいただきます

※ランチの献立は裏面にあります

2月おたより発行

あったかふれあいランチ 2026年1月号

引き続き新型コロナウィ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お願いします。

ランチ時間：月～金 11:45～12:30(遅れないように来館して下さい)

ランチ代金：大人 550円

子ども（大人量の1/2…200円、1/4…100円）



食後のコーヒーあります（1杯 150円）

日	月	火	水	木	金	土
※ランチの食材はアレルギー対応をしていませんのでご注意ください				1	2	3
				元日	休	休
4	5	6	7	8	9	10
休	ハヤシライス定食 (予約10名)	肉じゃが定食 (予約10名)	七草粥定食 (予約10名)	チキンマリネ定食 (予約制)	ミニグラタン定食 (予約10名)	ランチなし
11	12	13	14	15	16	17
休	成人の日	中華丼定食 (予約10名)	ミルフィーユ カツ定食 (予約10名)	小豆がゆ定食 (予約制)	おでん定食 (予約10名)	ランチなし
18	19	20	21	22	23	24
休	鶏のパン粉焼き定食 (予約10名)	チキンソテーねぎダレ定食 (予約10名)	湯葉丼定食 (予約10名)	クリームシチュー定食 (予約制)	ちらし寿司定食 (予約10名)	ランチなし
25	26	27	28	29	30	31
休	鶏肉のチリソース煮定食 (予約10名)	鮭のホイル焼き定食 (予約10名)	春巻き定食 (予約10名)	煮込みハンバーグ定食 (予約制)	豚肉の野菜巻き定食 (予約10名)	ランチなし

ウィ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行ってください
- ▶ 食事中は黙食でお願いいたします

