



# あったかふれあいおたより 2月号



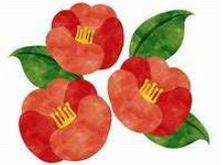
長岡京市立あったかふれあいセンター 〒617-0824 長岡京市天神2丁目16番2号  
 (駐車場はありません) TEL/FAX 075-963-5555  
 運営受託者：NPO法人 ほっとスペースゆう

**【利用時間】** 月～金…10:00～16:00 (11:45～/15:00～体操)  
**【昼食】** 12:00～13:00

- \* 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

木曜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♪



## あったかふれあいセンター 2026年 2月のカレンダー

**【カレンダー】**10円持ち物(色鉛筆) **【音楽を楽しむ】**200円 **【お習字】**100円 **【切り絵】**200円(両方とも道具をお持ち下さい)  
**【いけ花】**500円持ち物(生花用はさみ・投げ入れ用花瓶・持ち帰り袋) ※今月の健康の話は『転倒予防』です

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	13:30～ 脳トレいろいろ	13:30～ ジャイロキネシス エクササイズ (予約制)	13:30～ フルーツ&ピアノ 演奏会 ♪一緒に 歌いましょう♪ (予約制)	親子の広場 (予約制)	13:30～ 脳トレ麻雀 (予約制)	よりそい相談 (予約制)
	脳トレ麻雀・楽しく声を出そうの予約は 2/2(月)から受付します					
8	9	10	11	12	13	14
休	13:30～ 心と体の 健康教室	13:30～ お習字 (予約制)	建国記念日	11:00～ リトミック (予約制) 14:00～15:30 グループ利用枠 (予約制)	13:30～ 切り絵 (予約制)	よりそい相談 (予約制)
15	16	17	18	19	20	21
休	13:30～ 楽しく声を出そう (予約制)	13:30～ 音楽を楽しむ (予約制)	13:30～ いけ花 (投げ入れ) (予約制)	11:00～ わらべ歌 (予約制)	13:30～ カレンダー作り (予約制) <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">3月おたより発行</div>	よりそい相談 (予約制)
22	23	24	25	26	27	28
休	天皇誕生日	13:30～ 健康の話	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)

※ランチの献立は裏面にあります

※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、行事によっては記載のとおり、材料費をいただきます

# あったかふれあいランチ 2026年2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お願いします。

ランチ時間：月～金 12:00～13:00(遅れないよう到来館して下さい)

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ませんのでご注意ください						
1	2	3	4	5	6	7
休	クリームシチュー 定食 (予約15名)	牛肉とごぼうの しぐれ煮定食 (予約15名)	豚ミンチカツ定食 (予約15名)	鶏の唐揚げ 定食 (予約制)	鮭のホイル焼き 定食 (予約15名)	ランチなし
8	9	10	11	12	13	14
休	鯖のムニエル定食 (予約15名)	肉団子の野菜 あんかけ定食 (予約15名)	建国記念の日	ぶりの照り焼き 定食 (予約制)	カレーライス 定食 (予約15名)	ランチなし
15	16	17	18	19	20	21
休	ハンバーグ定食 (予約15名)	鯖の金山寺 味噌焼き定食 (予約15名)	ビビンバ定食 (予約15名)	肉じゃが定食 (予約制)	シュウマイ定食 (予約15名)	ランチなし
22	23	24	25	26	27	28
休	天皇誕生日	八宝菜 定食 (予約15名)	ぶりの竜田揚げ 定食 (予約15名)	チキン南蛮 定食 (予約制)	鯖の塩焼き定食 (予約15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と行ってください
- ▶ 食事中は黙食をお願いいたします