



# 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。
- \* 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・・・10:00～16:00 (11:30～/15:00～体操)

【昼食】 11:45～12:30 (木～13:00)



食後のコーヒー (1杯 150円)



## あったかふれあいセンター 2025年 4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		13:30～ 健康の話	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)
6	7	8	9	10	11	12
休	13:30～ 脳トレいろいろ	13:30～ お習字 (予約制)	13:30～ 切り絵 (予約制)	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)
13	14	15	16	17	18	19
休	13:30～ 津軽三味線 (予約制)	13:30～ 大人のリトミック (予約制)	13:30～ フルーツ演奏会 (予約制)	親子の広場 わらべ歌 (予約制)	13:30～ お習字 (予約制)	よりそい相談 (予約制)
20	21	22	23	24	25	26
休	13:30～ 楽しく声を出そう (予約制)	13:30～ カレンダー作り (予約制)	13:30～ 脳トレ麻雀 (予約制)	親子の広場 (予約制)	13:30～ 音楽を楽しむ (予約制)	よりそい相談 (予約制)
27	28	29	30	【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 *健康の話は『心の健康の話』です		
休	13:30～ 健康の話	昭和の日	13:30～ いけ花 (投げ入れ) (予約制)			

※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  
※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 2025年 4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
		1	2	3	4	5
		鯖のチーズパン粉 焼き定食 (予約10名)	厚揚げ中華煮 定食 (予約10名)	鯖のかき揚げ 定食 (予約制)	鶏とブロッコリーの さっぱり炒め定食 (予約10名)	ランチなし
6	7	8	9	10	11	12
休	かれいの中華 南蛮たれ定食 (予約10名)	鶏の親子煮 定食 (予約10名)	鯖のエスカベッシュ 定食 (予約10名)	ルーローハン 定食 (予約制)	あんかけ豆腐 たまご定食 (予約10名)	ランチなし
13	14	15	16	17	18	19
休	ハッシュドチキン 定食 (予約10名)	鮭と白菜の 中華炒め定食 (予約10名)	菜の花と豚肉 の煮物定食 (予約10名)	ぶりじゃが 定食 (予約制)	焼きそば定食 (予約10名)	ランチなし
20	21	22	23	24	25	26
休	揚げ出し豆腐 定食 (予約10名)	豆腐ハンバーグ 定食 (予約10名)	かつおの 竜田揚げ定食 (予約10名)	豚の味噌焼き 定食 (予約制)	鯖缶カレー定食 (予約10名)	ランチなし
27	28	29	30	※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。		
休	春菊れんこん 冷しゃぶしゃぶ定食 (予約10名)	昭和の日	鶏じゃが定食 (予約10名)			

## 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
- ▶ 食事中は黙食でお願いいたします