

# あったかふれあいおたより 6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6月のカレンダー



脳トレ麻雀・楽しく声を出そうの予約は6/2(火)10:00から受付します

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	13:30～ 健康の話	13:30～ ジャイロキネシス (予約制)	13:30～ いけ花 (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)
8	9	10	11	12	13	14
休	13:30～ アロマ虫よけ スプレー (予約15名)	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)
15	16	17	18	19	20	21
休	13:30～ 楽しく声を出そう (予約制)	13:30～ 大人のリトミック (予約制)	13:30～ 身近な薬膳の お話 (予約15名)	親子の広場 わらべ歌 (予約制)	13:30～ カレンダー作り	よりそい相談 (予約制)
22	23	24	25	26	27	28
休	13:30～ 小物作り	13:30～ 音楽を楽しむ (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)
29	30	【お習字】100円 【切り絵】200円(どちらも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(持ち物:色鉛筆) 【いけ花】500円(持ち物:生花用はさみ・持ち帰り袋・投げ入れ用の容器) 【アロマ虫よけスプレー】800円 ※今月の健康の話は『食中毒について』です。				
休	13:30～ 脳トレいろいろ					



※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 6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	6	7
休	牛井定食 (予約10名)	鶏の唐揚げ定食 (予約10名)	肉団子の甘酢 あんかけ定食 (予約10名)	鯖の金山寺 味噌焼き定食 (予約制)	豚肉のホイル 蒸し定食 (予約10名)	ランチなし
8	9	10	11	12	13	14
休	シュウマイ定食 (予約10名)	豚肉と豆苗の 蒸し焼き定食 (予約10名)	鮭の南蛮漬け 定食 (予約10名)	重ね豚かつ 定食 (予約制)	鶏肉とエリンギの 甘酢炒め定食 (予約10名)	ランチなし
15	16	17	18	19	20	21
休	豚肉の生姜焼き 定食 (予約10名)	春巻き定食 (予約10名)	鶏の照り焼き 定食 (予約10名)	ハンバーグ定食 (予約制)	鯖の味噌煮 定食 (予約10名)	ランチなし
22	23	24	25	26	27	28
休	ビビンバ定食 (予約10名)	鯖の塩焼き 定食 (予約10名)	シーフード シチュー定食 (予約10名)	酢豚定食 (予約制)	三食井定食 (予約10名)	ランチなし
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	鮭フライ定食 (予約10名)					

**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