



あったかふれあいおたより 8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

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

12日は{夏休み染め紙アート}で幼児さんや小学生のこども達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 2025年 8月のカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-----------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|-----------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 【お習字】100円【切り絵】200円 (どちらも道具をお持ち下さい) 【カレンダー作り】20円 【アロマ石鹸作り】1000円 【音楽を楽しむ】200円 【夏休み染め紙アート】400円 ※今月の健康の話は『食事について』です | | | | | 13:30～ 脳トレ麻雀 (予約制) | よりそい相談 (予約制) |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 休 | 13:30～ 脳トレいろいろ | 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～ お習字 (予約制) | よりそい相談 (予約制) |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 休 | 山の日 | 10:00～15:00 夏休み 染め紙アート (多世代) (予約制) | 13:30～ 切り絵 (予約制) | 10:30～13:00 わらべ歌 (予約制) 14:00～15:30 グループ利用枠 | 13:30～ カレンダー作り | よりそい相談 (予約制) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 休 | 13:30～ 楽しく声を出そう (予約制) | 13:30～ お習字 (予約制) | 13:30～ 健康の話 | 親子の広場 (予約制) | 13:30～ サマー コンサート (予約制) | よりそい相談 (予約制) |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 休 | 13:30～ 心と体の 健康教室 | 13:30～ アロマ石鹸作り (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) |
| 31 | 9月おたより 発行 | | | | | |
| 休 | | | | | | |

※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8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 |
| ※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。 | | | | | カレーライス 定食 (予約10名) | ランチなし |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 休 | 鮭のホイル焼き 定食 (予約10名) | ピラフ定食 (予約10名) | 鯖の塩焼き 定食 (予約10名) | 鶏肉の唐揚げ 定食 (予約制) | ハンバーグ 定食 (予約10名) | ランチなし |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 休 | 山の日 | 豚肉の梅肉あえ 定食 (多世代予約制) | カレーうどん 定食 (予約10名) | 三食井定食 (予約制) | 鶏肉のトマト煮 定食 (予約10名) | ランチなし |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 休 | 和風ハンバーグ 定食 (予約10名) | 魚の西京焼き 定食 (予約10名) | メンチカツ 定食 (予約10名) | 豚冷しゃぶ (ゴマダレ)定食 (予約制) | 鯖の玉ねぎ ソースかけ定食 (予約10名) | ランチなし |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 休 | ハヤシライス 定食 (予約10名) | そうめん (具材4種)定食 (予約10名) | 茹で豚のにんにく ソースかけ定食 (予約10名) | 白身魚の 天ぷら定食 (予約制) | ビビンバ定食 (予約10名) | ランチなし |
| 31 | | | | | | |
| 休 | | | | | | |

新型コロナ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
- ▶ 食事中は黙食でお願いいたします