

あったかふれあいおたより 11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

20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日は10時～「男の食卓」があります。男性の方ご予約お待ちしております



あったかふれあいセンター 2025年 11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
【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 【いけ花】500 円(生花用はさみ・持ち帰り袋) 【男の食卓】750 円 【アロマの X' mas 飾り】1500 円 ※今月の健康は『健診の話』です						1
脳トレ麻雀・楽しく声を出そうの予約は 11/4(火)10時から受付します。						よりそい相談 (予約制)
2	3	4	5	6	7	8
休	文化の日	13:30～ アロマの X' mas 飾り (予約制)	13:30～ 健康の話	親子の広場 (予約制)	13:30～ 脳トレ麻雀 (予約 12 名)	よりそい相談 (予約制)
9	10	11	12	13	14	15
休	13:30～ 秋の文化祭 (朗読と歌) (予約制)	13:30～ 大人のリトミック (予約制)	13:30～ 切り絵 (予約制)	10:30～13:00 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)
				14:00～15:30 グループ利用枠		
11/10(月)～11/末 秋の文化週間★利用者さんの作品展示期間です						
16	17	18	19	20	21	22
休	13:30～ 楽しく声を出そう (予約制)	13:30～ お習字 (予約制)	13:30～ いけ花 投げ入れ (予約制)	多世代交流 わらべ歌 (誰でも予約可)	10:00～12:30 男の食卓 (予約男性 10 名)	よりそい相談 (予約制)
					13:30～ カレンダー作り	
23	24	25	26	27	28	29
勤 労 感 謝 の 日	振替休日	13:30～ ジャイロキネシス (予約制)	13:30～ 脳トレ麻雀 (予約 12 名)	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)
30						
休	12 月おたより発行					

※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11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（1杯 150円）

日	月	火	水	木	金	土
						1
※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						ランチなし
2	3	4	5	6	7	8
休	文化の日	ナポリタン スパゲッティ定食 (予約10名)	筑前煮定食 (予約10名)	鮭のチーズ ソテー定食 (予約制)	麻婆豆腐定食 (予約10名)	ランチなし
9	10	11	12	13	14	15
休	白身魚蒸焼き 定食 (予約10名)	えびパン定食 (予約10名)	鯖の味噌煮 定食 (予約10名)	むね肉と大根煮 定食 (予約制)	鯛の和風 パン粉焼き定食 (予約10名)	ランチなし
16	17	18	19	20	21	22
休	梅しそつくね 定食 (予約10名)	みぞれ煮定食 (予約10名)	ポークチャップ 定食 (予約10名)	白身魚中華蒸し 定食 (予約制)	鶏の照り焼き 定食 (予約10名)	ランチなし
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	振替休日	回鍋肉定食 (予約10名)	鶏卵うどん定食 (予約10名)	豚とかぶの 炒め物定食 (予約制)	白身魚の 蒸しもの定食 (予約10名)	ランチなし
30						
休						

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