

あったかふれあいおたより 12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

25日は親子と高齢者の多世代交流の日で、クリスマスのイベントをします。
どなたでも参加どうぞ♪



あったかふれあいセンター 2025年 12月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	13:30～ 脳トレいろいろ	13:30～ お習字 (予約制)	13:30～ 健康の話	11:00～ 親子でお口の フレイル予防 (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12/1(月)から受付します						
7	8	9	10	11	12	13
休	13:30～ 心と体の 健康教室	13:30～ 小物作り	13:30～ 切り絵 (予約制)	11:00～ 親子でリトミック (予約制) 14:00～15:30 グループ利用枠	13:30～ カレンダー作り (予約制)	よりそい相談 (予約制)
14	15	16	17	18	19	20
休	13:30～ 楽しく声を出そう クリスマス (予約制)	13:30～ ジャイロキネシス エクササイズ (予約制)	13:30～ 音楽を楽しむ (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)
21	22	23	24	25	26	27
休	13:30～ アロマの しめ縄飾り (予約制)	13:30～ ウインター コンサート (予約制))	13:30～ 脳トレ麻雀 (予約制)	10:30～ 多世代X'mas おさるのたっくん 劇場 (予約制)	10:30～／13:30 いけ花 迎春オアシス (予約制)	休館
1月おたより発行						
28	29	30	31	【お習字】 100円 【切り絵】 200円(どちらも道具をお持ち下さい) 【アロマのしめ縄飾り】 2000円 【いけ花】 1000円(生花用はさみ・持ち帰り袋 器) 【音楽を楽しむ】 200円 【カレンダー作り】 20円 【親子でX'mas おさるのたっくん】 50円 ※今月の健康の話は『ヒートショックについて』です		
休館	休館	休館	休館	 2025年は1月5日(月)から開館しま		

*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12月号

引き続き新型コロナウィ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 11:45～12:30(遅れないように来館して下さい)

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
	鯖の竜田揚げ定食 (予約10名)	ぶりの照り焼き定食 (予約10名)	鶏肉のカレーピラフ定食 (予約10名)	ハンバーグ定食 (予約制)	八宝菜定食 (予約10名)	ランチなし
7	8	9	10	11	12	13
休	三色丼定食 (予約10名)	肉団子の野菜あんかけ定食 (予約10名)	鰯のムニエルバターソース定食 (予約10名)	鮭の南蛮漬け定食 (予約制)	鶏の唐揚げ定食 (予約10名)	ランチなし
14	15	16	17	18	19	20
休	白身魚のフライタルタルソース定食 (予約10名)	鶏肉のクリームシチュー定食 (予約10名)	豚肉のホイル蒸し定食 (予約10名)	牛丼定食 (予約制)	鯖の味噌煮定食 (予約10名)	ランチなし
21	22	23	24	25	26	27
休	鶏肉のトマト煮定食 (予約10名)	ビビンバ定食 (予約10名)	牛カツ定食 (予約10名)	マカロニグラタン定食 (予約制)	カレーライス定食 (予約10名)	ランチなし
28	29	30	31	※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。 2026年1月4日まで休館です。		
休	休館	休館	休館			

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行ってください
- ▶ 食事中は黙食でお願いいたします