



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～ ウィンター 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
	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)	鯖のムニエル 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名制)	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と行ってください
- ▶ 食事中は黙食をお願いいたします