

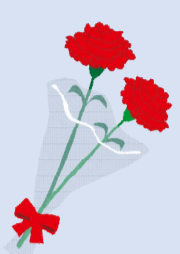
【アトリエふたば】 無料 フリー参加

<日時> 5月9日(火)、22日(月)
15:00~18:00

※時間内ならいつでも、参加できます！

今回の「アトリエふたば」のテーマは折り紙！

お部屋の飾りや日頃の大切な人への感謝の気持ちを伝えるきっかけとしてカーネーションを作ってみませんか？




【パティシエふたば】 300円 参加予約制

<日時> 5月12日(金) 16:00~19:00

<持ち物> エプロン <メニュー> ベビーカステラ

<参加締切日> 10日(水)まで

今回は、ホットケーキミックスを使ったベビーカステラをたこ焼き器で作ります！簡単で、美味しいベビーカステラを作ってみませんか？




【タオルを使った体操】 無料 参加予約制

<日時> 5月19日(金) 18:00~19:00

<持ち物> タオル。動きやすい服装で来てください。

<参加締切日> 17日(水)まで

自宅で簡単にできるタオルを使ったストレッチ体操です。一緒に肩こりと運動不足を解消しましょう！




【ふたばごはん会♪】 300円 参加予約制

<日時> 5月26日(金) 16:00~19:00

<持ち物> エプロン <メニュー> 豚丼

<参加締切日> 24日(水)まで

今回は丼ぶりものです。みんなで美味しいすき焼き風豚丼を作って楽しいひとときを過ごしませんか！




【タイ古式ストレッチ】 無料 参加予約制

<日時> 5月31日(水) 18:00~19:00

<持ち物> タオル。動きやすい服装で来てください。

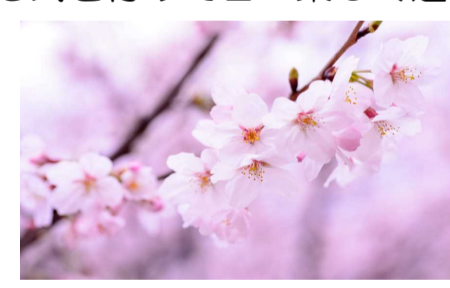
<参加締切日> 29日(月)まで

タイ古式ストレッチで、身体の筋肉を伸ばして身体を柔らかくしながらリラックスしませんか？



<お知らせ>

少しずつ暖かくなり、北海道にもようやく春が訪れてきましたね。まだ、寒暖の差が激しい日もありますが、体調管理にはくれぐれも気を付けて日々楽しく過ごしていきましょう。



【お問い合わせ】

地域活動支援センター たまりば「ふたば」

<住所> 北区北26条西3丁目1-10-2

<電話番号> 011-299-7417

【開設日】 月~金曜日

(土・日・祝日・年末年始はお休み)

【開設時間】 11時30分~19時30分

