

# たまりば「ふたば」 7月のプログラム

## 【パティシエふたば】

300円えん

参加予約制

＜日時＞7月7日（金） 16:00～19:00

＜持ち物＞エプロン、ふた付きアルミ缶

＜メニュー＞アイスクリーム

＜参加締切日＞5日（水）まで



今回はアイスクリーム作りをします。

氷と塩を入れたペットボトルの中に、アルミ缶を入れ

て転がし凍らせます。美味しいアイスクリームを作っ

てみませんか？

## 【アトリエふたば】

無料

フリー参加

＜日時＞7月10日（月）、25日（火）

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」のテーマは折り紙工作です。

七夕をテーマに部屋のインテリアにも使える飾りを作ります。

一緒に楽しみながら折り紙工作の時間を過ごし、趣味

を広げていきませんか？

## 【ふたばごはん会♪】

300円えん

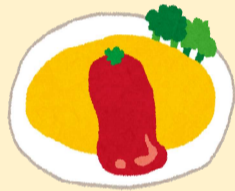
参加予約制

＜日時＞7月21日（金） 16:00～19:00

＜持ち物＞エプロン

＜メニュー＞オムライス

＜参加締切日＞19日（水）まで



今回の「ふたばごはん会」はオムライスです。

鶏肉と玉ねぎの材料を切り炒めたりして、みんなで

美味しいオムライスを作って楽しいひとときを過ごしませんか！

## 【ビリーズブートキャンプ】

無料

参加予約制

＜日時＞7月28日（金） 18:00～19:00

＜持ち物＞タオル。着替え（汗をかいた時のため）、動きやすい服装で来てください。

＜参加締切日＞26日（水）まで



エクササイズで有名なビリーズブートキャンプの映像

を見ながら、一緒に運動をして身体を鍛えて引き締めて

みませんか！今回のプログラムを通して日常生活での

運動のきっかけづくりにしませんか？

## ＜お知らせ＞

北海道にも本格的な夏が訪れてきましたね。

暑さと体調管理には気を付けて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

