


たまりば「ふたば」 8月のプログラム

【アトリエふたば】 無料 フリー参加

＜日時＞8月3日（木）、28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」のテーマは折り紙工作です。
夏の風物詩であるお花の朝顔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？

【パティシエふたば】 300円 参加予約制


＜日時＞8月10日（木） 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＞8日（火）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？

【ビリーズブートキャンプ】 無料 参加予約制


＜日時＞8月18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＞16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？


【ふたばごはん会♪】 300円 参加予約制

＜日時＞8月25日（金） 16:00～19:00
＜持ち物＞エプロン
＜メニュー＞冷やしラーメン



＜参加締切日＞23日（水）まで
今回の「ふたばごはん会」は冷やしラーメンです。
きゅうりとハムの材料を切り卵を焼いたりして、みんなで美味しい冷やしラーメンを作ったり楽しいひとときを過ごしませんか！

＜お知らせ＞
気温が30度を超える日も多くなってきました。
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】
ちいきかつどうしえん 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

