

たまりば「ふたば」10月のプログラム

【アトリエふたば】

無料

フリー参加

＜日時＞10月4日(水)、23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」のテーマは大人の塗り絵で

す。塗り絵をすることで、集中力の向上やリラック

ス効果も得られるそうです。新たな趣味や脳トレの一環

として、塗り絵をしてみませんか!

【パティシエふたば】

300円

参加予約制

＜日時＞10月13日(金) 16:00~19:00

＜持ち物＞エプロン

＜メニュー＞スイートポテト



＜参加締切日＞11日(水)まで

今回はスイートポテトを作ります。旬の味覚であるさ

つまいもを使い、トースターで焼いて美味しいスイート

ポテトを作しましょう!

【風船テニス】

無料

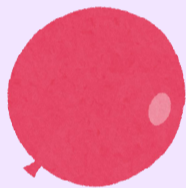
参加予約制

＜日時＞10月20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＞18日(水)まで



今回は風船テニスをします。風船をラケットの代わり

にして、ボール用の風船を打ち返します。一緒に楽しみ

ながら運動をしましょう!

【ふたばごはん会♪】

300円

参加予約制

＜日時＞10月27日(金) 16:00~19:00

＜持ち物＞エプロン

＜メニュー＞焼きうどん

＜参加締切日＞25日(水)まで



今回の「ふたばごはん会」は、焼きうどんを作ります。

野菜とお肉とうどんをみんなで焼いて作り、楽しいひ

とときを過ごしませんか!

＜お知らせ＞

気温がだいぶ寒くなってきて紅葉も見られるようになり、

秋の季節が深まってきましたね。

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

