


たまりば「ふたば」 11月のプログラム

【アトリエふたば】 無料 フリー参加

＜日時＞11月13日（月）、28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＞11月10日（金） 16:00～19:00

＜持ち物＞エプロン

＜メニュー＞チーズ蒸しパン



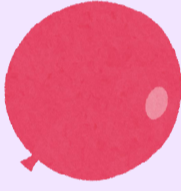
＜参加締切日＞8日（水）まで

今回はチーズ蒸しパンを作ります。材料にホットケー
キミックスを使い、オーブンで焼いて美味しいチーズ蒸
しパンを作しましょう！

【風船テニス】 無料 参加予約制

＜日時＞11月17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＞15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＞11月24日（金） 16:00～19:00

＜持ち物＞エプロン

＜メニュー＞グラタン



＜参加締切日＞22日（水）まで

今回の「ふたばごはん会」は、グラタンを作ります。
野菜と鶏肉を具材にして、みんなで作り、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初雪も見られるようになり、
冬の季節の到来が間近になってきましたね。
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】

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

