

# たまりば「ふたば」

# 3 月のプログラム

## 【アトリエふたば】

無料

フリー参加

＜日時＞3月1日（木）、19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

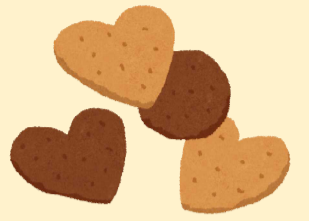
＜日時＞3月9日（金） 16:00～19:00

＜持ち物＞エプロン

＜メニュー＞クッキー

＜参加締切日＞7日（水）まで

ホットケーキミックスを混ぜて、オーブンレンジを使って焼くクッキーを作ります！簡単に作れる美味しいお菓子を一緒に作ってみませんか？



## 【風船テニス】

無料

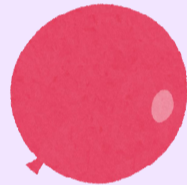
参加予約制

＜日時＞3月16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＞14日（水）まで



今回は風船テニスを行います。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＞3月23日（金） 16:00～19:00

＜持ち物＞エプロン

＜メニュー＞親子丼

＜参加締切日＞20日（火）まで

今回の「ふたばごはん会」は、親子丼を作ります。親子丼をみんなで食べながら、ゆったりお話ししながら楽しみませんか？



## 《 おしらせ 》

春が間近になってきましたね！

まだ寒い日は続きますが、

体調管理には気を付けて楽しく過ごしていきましょう！

たまりば「ふたば」スタッフ 一同



## 【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

