


たまりば「ふたば」 7月のプログラム

生活プログラム【一人暮らしの食事の基本を知ろう】^{無料}



フリー参加

＜日時＞7月9日（火）16:00～17:00

＜持ち物＞資料をお配りします。


一人暮らしの自炊は大変！？ 面倒！？ 自炊の基本やレトルト食品を活用した簡単自炊レシピを紹介します。紹介したレシピを7月26日のふたばごはん会で作ります！

【ふたば お茶会】

100円 お茶とお菓子代

フリー参加

日時 7月5日（金）16:00～17:00




ふたばの体験利用や見学に来て頂いた方、ふたばに登録をして日々利用して頂いている方、みんなで集まって楽しくおしゃべりしましょう！当日まで参加受付をしていますのでぜひお越しください。

【テーブル卓球】^{無料}

フリー参加

＜日時＞7月18日（木）
16:00～18:00

＜持ち物＞動きやすい服装 タオル



テーブルを使って座ったままでもできる卓球です。事前の申込不要で時間内ならいつでもお気軽にご参加ください。

生活プログラム連動企画！レトルト食品活用術！

【自炊に挑戦してみよう】 300円


参加予約制

＜日時＞7月26日（金）16:00～19:30

＜持ち物＞エプロン

7月9日の生活プログラムで習う一人暮らしの食事の内容から自炊をしたことがない人でも気軽に挑戦できるレトルト食品の活用術をみんなで実践してみましよう！

今回のメニューは「麻婆豆腐」と「中華スープ」です。




【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

