

# たまりば「ふたば」 8月のプログラム

## 【書道の時間（ペン習字）】

無料

フリー参加



＜日時＞8月20日（火） 12:00～19:00

＜持ち物＞こちらで用意します。

※時間内ならいつでも、参加できます！

今回の書道の時間のテーマは「ペン習字」

自分の名前や手紙の文等、普段よく書く文字を

ちょっと上手く書けるよう練習してみませんか？

## 50色のいろえんぴつを使って作る！

無料

フリー参加

## 【大人のぬり絵】



＜日時＞8月28日（水） 12:00～19:00

50色のいろえんぴつをご用意しました！

多彩な色を使うことによって色彩感覚を培ったり、

脳トレやストレス解消にもなりますよ。

この機会にぜひチャレンジしてみませんか？

## 【ふたばごはん会】

300円

参加予約制



＜日時＞8月9日（金） 16:00～19:30

＜持ち物＞エプロン

＜参加締切日＞7日（水）まで

今回は「豚しゃぶ冷やし茶漬け」を作ります。

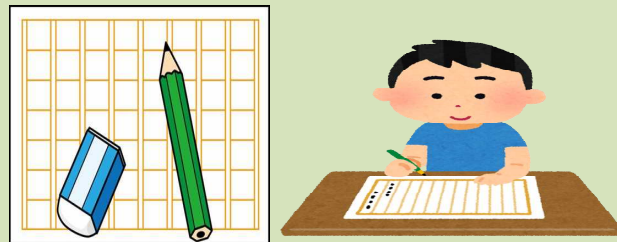
夏バテ予防にもぴったりのメニューですよ！

※開始時間に遅れる場合は、ふたばまでご連絡を！

## 【エッセイを書こう】

無料

フリー参加



＜日時＞8月2日（金） 12:00～19:00

＜持ち物＞こちらで用意します

今回のテーマは「自分の良いところ」です。

自分の長所がすぐに思いつかない場合でも

得意なことから長所を見つけてみましょう！



## 【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

