

たまりば「ふたば」 8 月のプログラム

【テーブル卓球】

無料

フリー参加



＜日時＞8月4日（火）16:00～17:00

＜持ち物＞汗をかきやすい人はタオルや着替え等

座ったままでもできるテーブル卓球。

事前の申込は不要です。

時間内ならいつでもお気軽にご参加ください。

【リラックス・ヨガ】

無料

参加予約制



＜日時＞8月25日（火）16:00～16:30

＜持ち物＞汗をかきやすい人はタオルや着替え等

＜定員＞3名まで

凝り固まった筋肉をゆっくりストレッチさせ、

体の内外のバランスを整えましょう！

【ふたばごはん会】

300円

参加予約制



『納豆キムチの冷やし中華』

＜日時＞8月21日（金）16:00～19:00

持ち物：エプロン 申込締切日：19日（水）まで

今月のメニューは、包丁を使わず手軽にできる

納豆とキムチを使った冷やし中華を作ります！

基本の12色を重ねるだけで完成する

【大人のぬり絵】

無料

フリー参加



＜日時＞8月13日（木）15:30～17:30

＜持ち物＞こちらで用意します

基本の12色を重ねるだけで

かわいい猫のぬりえが完成します。

みなさんもぜひ挑戦してみましょう！



【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

