


たまりば「ふたば」 9 月のプログラム

【生活のプログラム】^{せいかつ} ^{むりよう}無料

『レトルト食品活用術！』^{しょくひんかつようじゆつ}



フリー参加^{さんか}

＜日時＞9月9日（水）16：30～17：30

＜持ち物＞メモを取る方は筆記用具

自炊は大変？どうすればいいの？ レトルト食品を上手に

活用した簡単自炊レシピをご紹介します。

【リラックス・ヨガ】^{むりよう}無料

参加予約制^{さんかよやくせい}



＜日時＞9月29日（火）16：30～17：00

＜持ち物＞必要な方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！

【脳トレクイズ】^{むりよう}無料

フリー参加^{さんか}



＜日時＞9月1日（火）

16：30～17：30

＜持ち物＞こちらをご用意します

難しく考えずに

クイズ感覚で楽しく脳トレ！


みなさまのご参加お待ちしております。

【生活のプログラム～秋が旬の食材編～】^{せいかつ}

参加予約制^{さんかよやくせい}

こんな目標がある方へ向けたプログラムです！^{えん} 300円

- 料理を覚えたい方
- 将来ひとり暮らしを目指している方
- 自分の健康管理のために栄養のある食事を作りたい方



『きのこの炊き込みご飯とさつまいもの味噌汁』

＜日時＞9月18日（金）16：00～19：00

＜締切＞9月16日（水）

＜持ち物＞エプロン



【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

