

## 秋を満喫しませんか

深まる秋。日を追うごとに寒さが増し、日が暮れるのが早くなりましたね。

この時期は「食欲の秋」「芸術の秋」など、秋に結びつく言葉がたくさんありますが、パステル和アートやお料理教室、日替わりシェフで秋を満喫しませんか。また木曜日は「こども・若者の居場所」や駄菓子屋もやっています。

そして今月の介護者のつどいは、訪問看護師をお迎えしてお話をお伺う予定です。

本格的な冬を前に、りあんで心地よい時間をお過ごしいただけると嬉しいです。

(直)

## 藤女子大4年生からのメッセージ

皆さんこんにちは！隈元ゼミです。  
 日が短くなり、肌寒く感じはじめる時期になりました。皆さま体調はいかがでしょう  
 か？

寒いと感じる日には体を温めるために、「食」の力を借りましょう！根菜をたっぷり用いたスープや、お手軽に作れるお鍋などで「おいしい」を楽しみながら、これから本格的になってくる寒さを乗り越えていきましょう！

皆様が元気に過ごされることを願っています。



## まちの教室など～今月のあれこれ

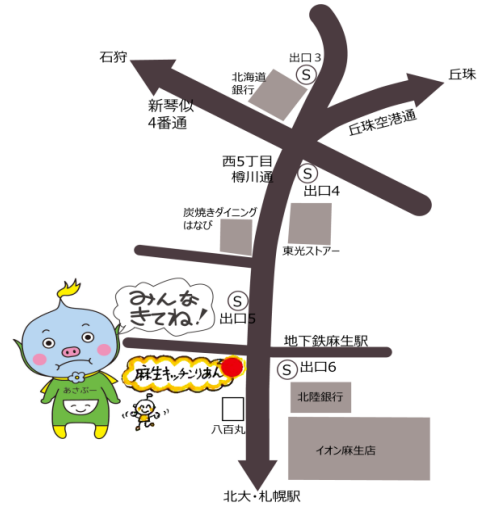
### ☆パステル和アート

日時：11月1日(火) 10:30～12:00  
 参加費：500円  
 \*絵が苦手でも大丈夫。手ぶらで参加できます

### ☆介護者のつどい

日時：11月25日(金) 10:30～12:00  
 参加費：320円(要予約)  
 \*介護について気軽にお話しませんか。話を聞くだけでも参加できます。

申込・問合せ：011-707-9923 担当：久保  
 info@asabu-rian.com



## 今月のおすすめイベント

### ☆料理教室ブルミエール@麻生

11月受講生募集中

日時：裏面のカレンダーをご確認ください。

定員：各回8名(高校生以上)

受講料：3,300円(入会無料、材料教材費込)

申込：090-6446-0145

(受付、Sメール可)



## 第4回「季節の行事のお料理教室」のご案内

今回の季節行事は、ちょっと早いけど「冬至」です。元気と運気をアップする「かぼちゃ」と「小豆」をおいしく料理するよ。

内容：「冬至」にかぼちゃで冬を元気にのりこえよう！

日時：11月30日(水)午後4時～午後6時30分

定員：10名(小学生以上18歳未満)

予約：11月19日(土)午前10時より予約開始

LINE公式アカウントより承ります

\*試食が出来ない方のご参加は承れません。予めご了承ください。



	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
	パステル和アート 10:30~12:00	休み	休み	休み	学習支援	Mac's curry 11:30~15:00
		学習支援		トワイライト こども館		
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
芋福神 12:00~16:00	プルミエール 11:00~13:00 親子丼	休み	駄菓子屋さん & こども・若者の 居場所 15:00~19:00	休み	学習支援	プルミエール 11:00~13:00 親子丼
		学習支援		トワイライト こども館		
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
芋福神 12:00~16:00	ぱすとらる 貸切り	貸切り とも	駄菓子屋さん & こども・若者の 居場所 15:00~19:00	こども食堂 (お弁当) 17:00~19:00	学習支援	プルミエール 11:00~13:00 麻婆豆腐
		学習支援				
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
休み	プルミエール 11:00~13:00 麻婆豆腐	休み	駄菓子屋さん & こども・若者の 居場所 15:00~19:00	介護者のつどい 10:30~12:00 こども食堂(お弁当) 17:00~19:00	プルミエール 11:00~13:00 キンパ	貸切り アートクレイ シルバー
28 (月)	29 (火)	30 (水)	<b>こども・若者の居場所の日</b>			
芋福神 12:00~16:00	ぱすとらる 貸切り	季節の行事の お料理教室	日 時：カレンダーをご確認ください 定 員：7名 申 込：LINE公式アカウントよりお申し込みいただくか、直接 りあんまでお越しください。			

## 日替わりシェフ&オーナーさん紹介

6日(日)  
11:30~15:00  
Mac's curry

月に一度の間借りスパイスカレー！新たなカレーの魅力がきっと見つかる。



月曜日  
(カレンダーをご確認ください)  
12:00~15:00  
芋福神(つぼ焼き芋屋)

つぼ焼き芋の芋福神です。つぼの中でじっくり蒸し焼きにし、スイーツのような食感と甘みが特徴です。



8日・22日(火)  
11:30~15:00  
プルミエール

特製！スパイシーキーマカレー弁当です。ご予約はHPをご覧ください。

