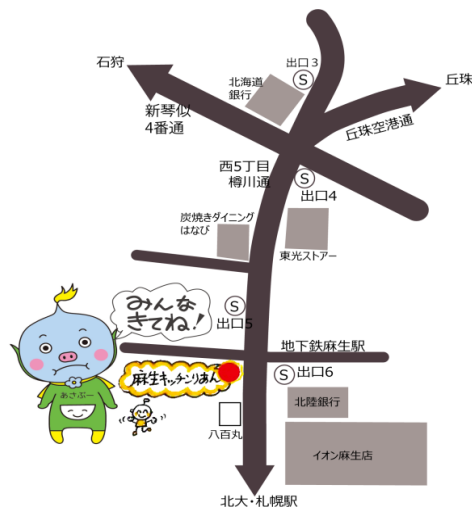


6月(水無月・みなづき)緑の美しい季節に

花々とともに木々の緑が美しい季節となりました。マスクをはずしてお散歩をされる方も増え、活動の幅が少しずつ広がってきましたね。りあんでは「食育」にも取り組み、昨年度は季節料理でしたが、今年度は「おうちごはん」をつくります。また、介護について気軽に話せる場として「介護者のつどい」も毎月行っています。地域の皆さまの居場所になれるよう活動をすすめておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。(典)



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。梅雨入りを間近に控える今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？6月の藤麻人でも、定食とお弁当が選べるようになっています！そして、定食には汁物がつきます！
今回は6月5日(月)です。心を込めて作りますので、ぜひお越しください！

まちの教室など～今月のあれこれ

☆料理教室ブルミエール@麻生👩🍳

6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：3,500円(入会無料、材料教材費込)

申込：090-6446-0145 (受付、Sメール可)

LINEID:@710exfw



☆介護者のつどい👵👶

日時：6月23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

☆顔ヨガでステキな笑顔で脱マスク！

日時：6月9日(金)13:30～14:20

参加費：1,000円(フェイスシールド代金込)

定員：15名(男性も参加可)

講師：顔ヨガ協会認定インストラクター
齊藤美雪

申込み：090-1300-7716(齊藤)

*簡単で効果的な顔ヨガポーズをお伝えします



「おうちごはん」を作ろう

2023年度のりあんも、子ども・若者向けのお料理教室を開催することになりました。普段、おうちの人を作ってくれている「おうちごはん」を体験するという企画です。藤女子大学の学生に「旬」や「栄養」のお話を聴いてメニューを考えました。旬や栄養、彩りの事を考えながらメニューを決めるのは中々大変でしたが5月21日(日)は、招待した大切な人にごはんを食べてもらいます。喜んでもらえるよう一生懸命作ります。

子ども・若者の居場所の日		1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
日 時 ：カレンダーをご確認ください 定 員 ：7名 申 込 ：居場所をご利用の際は必ずLINE公式アカウントよりご予約ください。		駄菓子屋さん & ども・若者の居場所 15:00~19:00	NEW ere-kar(エレカラ) 11:30~15:00 トワイライト ども館	学習支援	Mac's curry 11:00~14:30 貸切り 大人の居場所
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
藤麻人(とまんど) 11:30~15:00	ばすとらる 貸切り	休み	駄菓子屋さん & ども・若者の居場所 15:00~19:00	顔ヨガ 13:30~14:20 トワイライト ども館	学習支援
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
芋福神 12:00~16:00 ディコヤ 17:30~21:00	プルミエール 11:00~13:00 ナポリタン	貸切り とも 学習支援	駄菓子屋さん & ども・若者の居場所 15:00~19:00	ども食堂 (お弁当) 17:00~19:00	学習支援
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
芋福神 12:00~15:00 ディコヤ 17:30~21:00	ere-kar(エレカラ) 11:30~15:00	休み	駄菓子屋さん & ども・若者の居場所 15:00~19:00	介護者のつどい 10:30~12:00 ども食堂(お弁当) 17:00~19:00	プルミエール 11:00~13:00 ウィークエンドシトロン
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
芋福神 12:00~15:00 ディコヤ 17:30~21:00	プルミエール 11:00~13:00 チキンカツ	休み	おうちごはんをつくろ 16:10~18:10	休み トワイライト ども館	

日替わりシェフ&オーナーさん紹介

NEW

2日(金)・20日(火)
11:30~15:00
ere-kar(エレカラ)
栄養士が作るワクワクした料理を提供します。



4日(日)
11:00~14:30
Mac's curry
スパイスと塩のみで調味しています。一度食べてみませんか？



5日(月)
11:30~15:00
藤麻人
藤女子大生による栄養バランスのとれたお料理を提供します。



12日・19日・26日(月)
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。



月曜日・25日(日)
17:30~21:00
紅茶専門店 ディコヤ
フレッシュな紅茶と北海道産小麦粉の手作りスコーンでティータイムをお過ごしください。



13日・27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。

