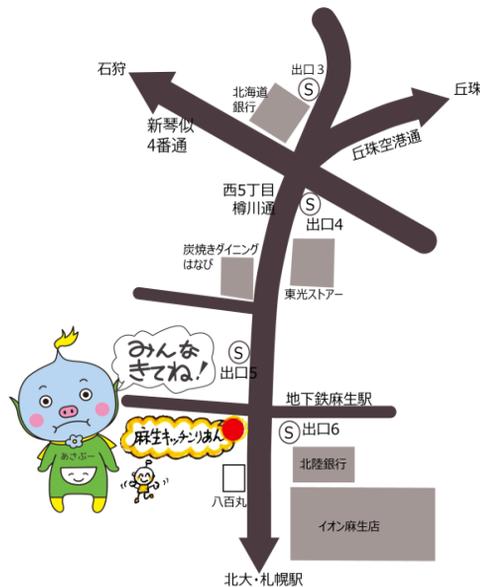


新しい年に感謝を込めて

麻生キッチンりあんは、2023年8月に満10年を迎えました。地域の皆さまのご協力と笑顔が、りあんの活動を豊かにし、温かな居場所になりました。心より御礼申し上げます。2024年も、日替わりシェフの美味しい食事、まちの教室のほっこりした時間、おしゃべりや笑顔と共に地域の拠点として、心地よい場所でありたいと考えております。今後とも麻生キッチンりあんをどうぞよろしくお願ひいたします。

NPO法人麻生キッチンりあん 理事長 西本 香奈江



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。あけましておめでとうございませう。美味しいご馳走に困まれたお正月が過ぎ、身体を労わる食事と運動を意識したいです。大変な除雪作業も自分の身体のためと、前向きな気持ちで生き生きと過ごしましよ！

まちの教室など～今月のあれこれ

☆料理教室プルミエール@麻生 🍷

1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:@710ex



☆介護者のつどい 🧓

日 時：1月26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

☆おうちごはんの日

日 時：1月8日(月)11:30～14:00

料 金：500円(予約不可)

定 員：先着20名

*子どもたちが「旬の食材」を取り入れ「栄養のバランスを考えたメニューを考案しました。

☆顔ヨガでステキな笑顔で脱マスク！

日 時：1月10日(水)13:30～14:30

定 員：12名

参加費：2,000円

申込み：090-1300-7716(齊藤)

*簡単でお顔の悩みに効果的な顔ヨガポーズをお伝えします。

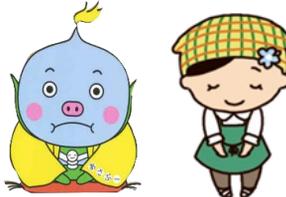
申込・問合せ：011-707-9923 担当：久保
info@asabu-rian.com

お店のメニューを考えました

「おうちごはんを作ろう」～お店のメニューを作ろう～に参加してくれた子どもたちと冬の旬の食材や栄養のことを学び、1月8日(月)にりあんで提供するランチメニューをみんなで考えました。



メニューは当日のお楽しみ

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
あけましておめでとうございます。 2024年も麻生キッチンりあんを どうぞよろしくお祈りします					学習支援	タウス 11:00~15:00 17:00~21:00
						
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
おうち ごはんの日 11:30~14:30	ブルミエール 11:00~13:00 和風ハンバーグ	顔ヨガ 13:30~14:30 学習支援	駄菓子屋さん & こども・若者 の居場所 15:00~19:00	冬休み 子どもイベント 10:00~11:30 トワイライト こども館	学習支援	ブルミエール 11:00~13:00 和風ハンバーグ
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
芋福神 12:00~16:00	ばすとらる 貸切り	休み 学習支援	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	ブルミエール 11:00~13:00 鱈の甘酢あんかけ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
芋福神 12:00~16:00	ブルミエール 11:00~13:00 鱈の甘酢あんかけ	休み 学習支援	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	ブルミエール 11:00~13:00 ガトーショコラ	貸切り アートクレイ シルバー
29 (月)	30 (火)	31 (水)	こども・若者の居場所の日 日 時：カレンダーをご確認ください 定 員：7名 申 込：予約なしでご利用いただけます。 ※定員に達した際はご利用いただけませんので予めご了承ください。			
芋福神 12:00~16:00	タウス 11:00~15:00 17:00~21:00	休み				

日替わりシェフ&オーナーさん紹介 (日時はカレンダーをご確認ください)

オランダパンケーキ タウス
オランダ人が作る、オランダパンケーキは、どの時間帯でも食べられるお食事系パンケーキです。



おうちごはんの日
旬の食材を使ったメニューを小学生たちが考案しました。限定20食です。



ブルミエール
特製！スパイシーーマカレー弁当です。ご予約はHPをご覧ください。



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。

