

## 深まる秋とともに

おいしい秋といえば、なんと言っても「焼き芋！」  
りあんでは、芋福神さんのつぼ焼き芋、私はしっとり系が好きですが皆さんはどうですか？「カレー」も嬉しいですね。ひとくち食べてパワーアップ。楽しい「まちの教室」やイベントもやっています。第3金曜の「こども食堂」でもみんなでワイワイご飯を食べましょう。秋のひとつき、おいしい楽しいりあんに、ちょっと足を伸ばしてみませんか。何度でもお気軽においでください。(典)

## まちの教室など～今月のあれこれ

### ☆顔ヨガで顔の悩みを解消しましょう！

日時：10月2日(水)13:30～14:30

定員：12名

参加費：2,000円

申込み：090-1300-7716(斉藤)

\*簡単で顔の悩みに効果的な顔ヨガポーズをお伝えします。

### ☆料理教室プルミエール@麻生🍷

10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:@710exfvw

### ☆介護者のつどい

日時：10月25日(金) 10:30～12:00

参加費：320円(要予約)

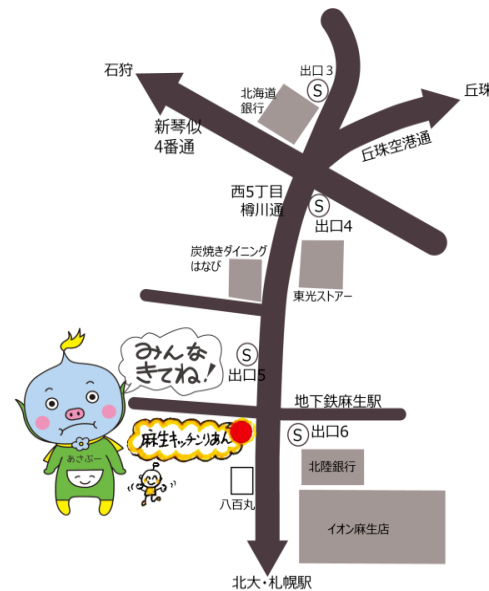
\*介護について気軽に話しませんか

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

## 「旅する食育」～第1回は大阪～開催

8月6日(火)に「旅する食育～日本各地の旬の食材を使った郷土料理を作ってみよう～」を開催しました。

色んな食材を組み合わせてオリジナルの「たこ焼き」を楽しんでいました。



## 今月のおすすめイベント

### ☆リトミック教室すまいる

日時：10月11日(金)ベビークラス 9:30～10:10  
キッズクラス10:30～11:10

対象：ベビークラス 0～1歳  
キッズクラス 2～3歳

参加費：親子一組 2,000円

定員：各回 5組

講師：舟川華織(保育士)

申込み、お問合せ：公式ラインよりお申込下さい  
TEL:090-8279-3828(舟川)

\*アコーディオンが奏でる音楽で楽しめる親子リトミックです♪

※参加クラスに迷われる場合はお問い合わせ下さい



### ☆リンパケア&リラクゼーション

日時：10月31日(木)10:00～19:30(最終受付)

参加費：全身30分2,000円

上半身・下半身のみ20分1,000円

お問い合わせ：090-2872-1337(かねこ Sメール可)



	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
	休み	顔ヨガ  13:30~14:30	貸切り ばすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~19:00	学習支援 	プルミエール  11:00~13:00 中華丼
		学習支援 				
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 中華丼	休み	貸切り ばすとらる	親子ふれあい  リトミック 9:30~10:10 10:30~11:10	学習支援 	プルミエール  11:00~13:00 タラのホイイル焼き
		学習支援 		「かくれが」 15:00~19:00		
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
休み	休み	貸切り 免疫力活性化で スッキリ	貸切り ばすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00	学習支援 	休み
		学習支援 		こども食堂  17:00~19:00		
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
芋福神  12:00~16:00	プルミエール  11:00~13:00 タラのホイイル焼き	 もぐもぐカレー 11:30~15:00 17:00~22:00	さわみな☆カフェ 10:00~15:00	 介護者のつどい 10:30~12:00	プルミエール  11:00~13:00 パンキンパーティ	貸切り アートクレイ シルバー
				「かくれが」 15:00~19:00		
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)			
芋福神  12:00~16:00	休み	休み	リンパケア & リラクゼーション 10:00~19:30			

## 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)

### 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。



### 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。



### もぐもぐカレー

子どもたちが美味しいと絶賛！スパイスカレーの登場

