

「春の光」

朝晩の冷え込みは厳しいですが、昼間の太陽の光から春の気配を感じます。この時期を「春の光」というそうで、ロシアから伝わってきた言葉なのだとか。少しずつ伸びる日脚から太陽の光の強さを感じ、春の芽吹きが始まるのでしょうか。

さて今月のりあんは、いつもの催しに加えて初出店の日替りシェフやマルシェがあります。そして藤女子大隈元ゼミ生の藤麻人は、4月から4年生になる新メンバーがランチを提供します。どうぞお楽しみに。(直)

藤女子大4年生からのメッセージ

皆さん、こんにちは！藤女子大学隈元ゼミです。年末から活動を始めるための準備をしてきました。

皆さんに笑顔になってもらえるような料理を作りたいと思いますので、これからどうぞよろしくお願ひします。

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：2月5日(水)13:30～14:30

定員：12名

参加費：2,000円

申込み：090-1300-7716(斉藤)

*誤嚥や認知症予防にも効果があるとされる顔ヨガでキレイと健康を手に入れましょう！

☆料理教室プルミエール@麻生🍷

2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

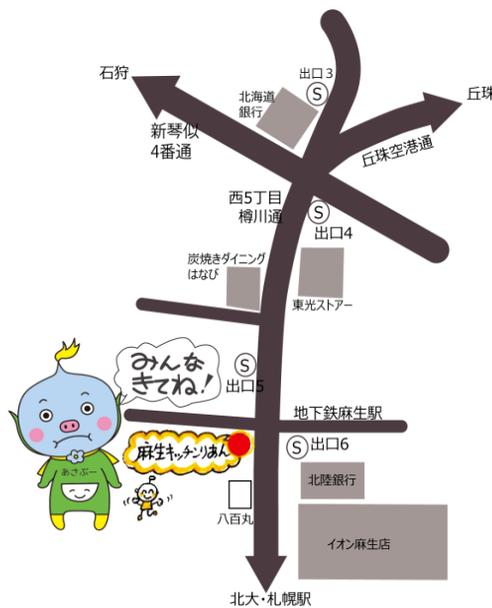
日時：2月28日(金)10:30～12:00

参加費：320円(要予約)

*介護について気軽に話ませんか。

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

☆占いフェス&ハンドメイドマルシェ

日時：2月11日(火)10:00～15:00

問合せ：090-9755-8761

(しらとり使命実践学札幌サロン咲花+
代表：関、Sメール可)

*北海道初上陸の数秘を基にした新しい鑑定やマヤ暦などが特別価格で体験できるほか、初出店の作家さんのハンドメイド作品や焼き菓子など満載のイベントです。



☆リトミック教室すまいる

日時：2月12日(水)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



こども食堂 りあん(毎月第3金曜日)					1 (土)	2 (日)
* 2月21日(金)17:00~19:00 * こども:100円、おとな:500円 * 予約不要(完売次第終了となります) * 当日のメニューはLINE公式アカウントよりお知らせいたします					学習支援 	貸切り
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
芋福神  11:00~13:00 12:00~16:00 豚汁	プルミエール  11:00~13:00 豚汁	顔ヨガ  13:30~14:30 学習支援 	貸切り ぱすとらる	パステル和アート 10:30~12:00 「かくれが」 15:00~19:00	学習支援 	プルミエール  11:00~13:00 豚汁
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
芋福神  12:00~16:00	占いフェス& ハンドメイドマルシェ 10:00~15:00	親子ふれあい リトミック  9:30~10:10 10:30~11:10 学習支援 	貸切り ぱすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00	学習支援 	プルミエール  11:00~13:00 サバの味噌煮
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
芋福神  12:00~16:00	プルミエール  11:00~13:00 サバの味噌煮	藤麻人  11:30~15:00 学習支援 	貸切り ぱすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00 こども食堂  17:00~19:00	プルミエール  11:00~13:00 ロールケーキ	貸切り アートクレイ シルバー
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	 LINE公式 アカウント QRコード	
休み	NEW  かなこの波止場 11:30~15:00	 もぐもぐカレー 11:30~15:00	休み	 介護者のつどい 10:30~12:00 「かくれが」 15:00~19:00		

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! スパイシーマカレー弁当です。ご予約はHPをご覧ください。



藤麻人(とまんと)

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。



かなこの波止場 NEW

船乗り女子が作る、調味料とお出しにこだわったちょっと癖になるご飯…。



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

