

りあん通信

「りあん」は、あさぶ商店街と藤女子大生が連携して運営しています♪

2017年8月 第29号

発行 札幌市北区北39条西5丁目2-12
(旧くすりのひまわり跡)
TEL. 011-707-1795

夏休み自由研究!

いよいよ、夏休みですね。夏休みの自由研究、何にしようかな～と思っているみなさん! 8月7日(月) 10:00~12:00に、自由研究にぴったりの企画があります。レジンでつくるキーホルダーやペンダント、ビーズを使ったブレスレットづくりです。小学生のみなさんだけでなく、保護者の方も参加できます。また、麻生のまちの名まえの由来になった亜麻工場のことについて、調べてみるというのはいかがでしょうか。りあんには、麻生のまちの歴史の本も置いてあります。詳しくは、喜多(070-5048-4050)まで、お問合せください。

8月の子ども食堂のお知らせ

8月は、8月18日(第3金曜日)に開催されます。別吊りのちらしは、今回はありません。メニューは、8月4日以降に商店街(709-9923)までお問合せいただけると助かります。アレルギーのある方お問合せください。



まちの教室 お申し込み: 070-5048-4050(喜多)

★第15回 みんなで食事を楽しむ会

日時: 8月24日(木) 10:30~12:00
参加費: 1300円(ランチ・ドリンク付)
講師: 四季を楽しむ会
*“共食”でこころとカラダの健康づくりしませんか?

★第16回 アロマ&ハーブ講座

日時: 8月29日(火) 10:30~12:00
参加費: 1500円(ドリンク・材料費込)
講師: 佐藤 幸江さん
*ハーブ&フルーツビネガーを作ります。
ドリンクやドレッシングにつかえます。

まちの教室、介護者のつどいなどは、申込が必要です。070-5048-4050(喜多)に連絡をお願いいたします。

★超入門シニア英会話ABC説明会

日時: 8月31日(木) 10:30~11:30
参加費: 無料 講師: 大柳 和子
*今回は、体験も含む説明会です。

♥介護者のつどい

日時: 8月30日(水) 10:30~12:00
参加費: 300円(ドリンク付)
介護している方が、気軽にお話できる会です。みなさんで、お話を聴きあいます。

♥まちの健康相談室 日時: 8月28日(月) 11:00~15:00 参加費: 無料 主催: ポプラ薬局

*血管年齢、自律神経バランスや血液ドロドロチェックをしてくれます。無料です。薬剤師さんに気軽な相談もできます。お気軽にお立ち寄りください! お茶を飲みながら、情報交換もできます♪

♥ひるやのランチdeおはなしを楽しむ会 参加費: 1000円(ランチ&ドリンク代)

日時: 8月26日(土) 12:00~13:30 宮沢賢治の作品の朗読と歌 13:30~15:00
要予約 ・ランチ&お話し会両方参加の方 080-1973-5050(郷) ・ランチタイムのみ参加の方 090-6994-2896(目黒)

藤女子大4年生からメッセージ

URL▶<http://tomanto.wix.com/healthsturdy>

もうすぐお盆です。浴衣を着てお祭りにでも行きたいですね!
とまんとは、栄養バランスを考えたランチを出しています(^o^) ご来店お待ちしております!





月	火	水	木	金	土	日
	1 りあんの日 ワンコインランチ ランチ 18才以下200円 小学生ボランティア	2 藤麻人とまんと 藤女子大生が 作ってます! 11:30~15:00 小学生ボランティア	3 サンデー キッチン 絵手紙	4 ことごと 生活クラブの食材 を使ったランチ	5 学習支援	6 お休み
	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援の日		トワイライト こども館		
7 ときどき野菜 マルシェ 自由研究の日 *ランチはお休み	8 りあんの日 ランチ 18才以下200円	9 りあんの日 ランチ 18才以下200円	10 サンデー キッチン	11 お休み	12 学習支援	13 お休み
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援の日				
14 お休み	15 お休み	16 お休み	17 お休み	18 ことごと	19 学習支援	20 お休み
		学習支援の日		こども食堂 18:00~20:00	LECTEA レクティ	
21 ケセラセラ 酵素玄米ごはん	22 貸切 手話サロン *ランチはお休み	23 藤麻人とまんと	24 サンデー キッチン ランチバイキング まちの教室・共食	25 ことごと	26 ひるやの ランチde お話し会 12:00~15:00	27 午前貸切 アートクレイシルバー
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援休み		トワイライト こども館		
28 まちの健康相談室 11時~15時 *ランチはお休み 出前・持込可	29 りあんの日 まちの教室 アロマ	30 藤麻人とまんと 介護者のつどい	31 サンデー キッチン 英会話シニア	水曜夜と土曜日は、学習支援の日です! NPO法人カコタムと藤女子大生が協力して、ひとり親 などのお子さんの学習支援と食支援をしています♪		
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援休み				

月曜・火曜
11:30~
15:00

りあんの日・ケセラセラ・まちの健康相談

りあんの日、ワンコインでおいしいランチ。
ケセラセラは、酵素玄米と宮の森の天然酵母パン屋
ブランジェリアルルドさんのパンが食べられるときも!
まちの健康相談室は、薬剤師さんによる健康相談です。

月曜・火曜
16:30~
18:30

バスまちコーヒー ぱすとらる

宮田屋のコーヒーやコーンスープ、飲み物を
提供しています。月曜日は、レディースデーで、
女性の方、100円です。おやきもあります!

水・木曜
11:30~
15:00

藤麻人(とまんと)(水曜)

藤女子大食物栄養学科の4年生が
600kcal、塩分2.5g、野菜100gのランチを提供!

サンデーキッチン(木曜)

野菜がきれいなランチ!体にやさしいです♪
手作り弁当やオードブル承ります。24日は、
バイキングの日です。ドリンク付1000円

金曜
11:30~
15:00

ことごと



産地や添加物など素材にこだわったランチ
です。有機野菜、減農薬米を使っています。
お弁当の持ち帰りもできます!!