

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♪

札幌市地域商店街支援事業「地域課題解決型」です！


みんなで食べる♪

子どもにとって、みんなで食卓を囲むことが、心を育んだり、脳にもいい影響が出るそうです。大人も同じ！認知症の予防になります。

食事が楽しいと思えると、それが意欲にもつながって“こころ”が強くなっていきます。

なかなか、一緒に食べることができない忙しい日々。核家族のために、一人でたべなくてはいけない日々を暮している方々も多くいる現代。りあんに来ると誰かいます。食べている人を見ながら、食べるだけでも！？味が美味しく感じられるようです。

こども食堂やトワイライトこども館はもちろん、平日のお昼は、りあんでごはんたべられます♪

裏面のごはんマーク  が目印です！

りあんで一緒にごはん！食べませんか？

2017年10月 第31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
麻生商店街振興組合(011-707-9923)



まちの教室 お申し込み: 070-5048-4050(喜多)

まちの教室、介護者のつどい、お仕事Barなどの参加は、070-5048-4050(喜多)に連絡、待っています！

★第79回 整理収納講座 玄関・浴室編

日時: 10月12日(木) 10:30~12:00
参加費: 700円(ドリンク付)
講師: 石森 美砂(整理収納アドバイザー)
* 玄関・浴室の整理収納について学びます。

★超入門シニア英会話ABCから

日時: 10月5日・19日(木) 11:00~12:30
参加費: 1300円(ドリンク付) 講師: 大柳 和子さん
* 初めて来られる方、1回目は無料です！

★第80回 アロマ&ハーブ講座

日時: 10月31日(火) 10:30~12:00
参加費: 1300円(ドリンク・材料費込)
講師: 佐藤 幸江さん
* 好きな香りのハンドクリームをつくりながら、効用なども学びます。

♡介護者のつどい

日時: 10月27日(金) 13:30~15:00
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。

♡お仕事Bar ドゥーラってなあに? 中村 百合さん(産後ドゥーラ(社)ドゥーラ協会認定)

日時: 10月12日(木) 19:00~21:00 参加費: 1300円(軽食・ドリンク付) * 申込をお願いします！

♡フレママ&0歳児ベビママ~あさぶネウボラ★MamMamステーション 協力:NPO北海道ネウボラ

日時: 10月13日(金) 10:30~12:00 参加費: 300円(ドリンク付) ベビーとあさぶ~グッズで写真が撮れます！

藤女子大4年生からメッセージ

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

10月よりとまんとでの営業日が変わります！金曜日の営業となりますので、よろしくお願いいたします。
藤麻人(とまんと)では、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 お休み	
2 ケセラセラ 酵素玄米ごはん	3 りあんの日 ワンコインランチ 習学生と美食部 14:30~16:00	4 ことごと 生活クラブの食材 を使ったランチ	5 サンデー キッチン シニア美食部 絵手紙	6 藤麻人とまんと 藤女子大生が 作っています!	7 学習支援	8 午前貸切 アートクレイシルバー	
バスまちコーヒー ばすとらる	バスまちコーヒー ばすとらる	学習支援の日		トワイライト こども館			
9 お休み	10 りあんの日 ワンコインランチ 習学生と美食部 14:30~16:00	11 ことごと	12 サンデー キッチン まちの教室 整理収納講座	13 藤麻人とまんと ぷしゅべびママ	14 学習支援	15 お休み	
	バスまちコーヒー ばすとらる	学習支援の日	お仕事Bar 19:00~20:30	トワイライト こども館			
16 フリー スペースの日 *ランチはお休み 出前・持込可	17 貸切 手話サロン *ランチはお休み	18 ことごと	19 サンデー キッチン シニア美食部 味噌玉づくり	20 藤麻人とまんと	21 学習支援	22 お休み	
バスまちコーヒー ばすとらる	バスまちコーヒー ばすとらる	学習支援の日		こども食堂 18:00~20:00	LECTEA' レクティ	札幌学院大学の学生 が運営する古着屋さん	
23 フリー スペースの日 *ランチはお休み 出前・持込可	24 りあんの日 ワンコインランチ 習学生と美食部 14:30~16:00	25 ことごと	26 サンデー キッチン	27 藤麻人とまんと 介護者のつどい	28 天彩(あい) 天使大学の学生 がつくります。	29 お休み	
バスまちコーヒー ばすとらる	バスまちコーヒー ばすとらる	学習支援休み		トワイライト こども館	LECTEA' レクティ		
30 まちの健康相談室 11時~15時 *ランチはお休み 出前・持込可	31 りあんの日 ワンコインランチ まちの教室 アロマ	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 ばすとらる	バスまちコーヒー ばすとらる						

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
りあんの日は、ワンコインでおいしいランチ。
手作りでおいしい!
ケセラセラは、酵素玄米を使った腸にやさしいご飯。
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 ばすとらる
官田屋のコーヒーやコンソープ、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

ことごと(水曜)
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。
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♪
近郊の方へ、手作り弁当やオードブル承ります。

金曜
11:30~15:00

藤麻人(とまんと)
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!
今月から、金曜日になりました!

トワイライトこども館
夜の児童館です。ごはんを食べてから、宿題をしたり、カードゲームであそんだりします。予約制。料金など詳細は、☎707-9923(西本)まで♪