

# りあん通信

「りあん」は、みんなの居場所です♪

## 6月のりあん講座など

新しい出会いが始まった方がたくさんいると思いますが、6月のりあんも新しいお店、講座などが増えました。カウンセラーの方が開くカフェ(第2・第3木曜日夕方)、耳ツボ講座や不妊でお悩みの方のカフェ、大谷大学の学生が主催する「FUAN」というまち歩きイベントなどなど。。

先月からですが、生きづらさを抱えた方に、子どもから大人まで相談できる療育相談始めました。相談者は、大澤隆則さん。りあん奥の畳のコーナーにて行います。6月は、11日(月)10時からです。お申込みは、メールでお願いいたします。

jirituyahonpo@ezweb.ne.jp (大澤)

2018年6月 第39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、介護者のつどいなどの参加は、電話か asabu.kadomaru5@gmail.com のメールに連絡待っています。

### ★かんたん耳つぼ講座

耳ほぐし体操と  
耳つぼの簡単な説明

日時: 6月29日(金) 10:30~12:00

参加費: 300円(ドリンク付) 講師: 武田ゆか

\* 講座後、耳つぼジュエリー体験1200円あります!  
あなたの気になるツボ3か所につけられます♪

### ★アロマ&ハーブ講座

日時: 6月26日(火) 10:30~12:00

参加費: 1400円(ドリンク・材料費込)

講師: 佐藤 幸江さん

\* スクラブソルト作り。かかとやひざのお手入れに♪

### ★ひめトレ(ほっそい太もも&O脚改善!)

日時: 6月18日(月) 10:30~12:00

参加費: 1000円(ドリンク付)

講師: 布施 陽菜さん(sapporo こまち道場代表)

### ♥介護者のつどい

日時: 6月22日(金) 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。

### ★フラス会 不妊でお悩みの方のコミュニティカフェ

日時: 6月22日(金) 13:30~15:30

参加費: 500円(ドリンク、お菓子付)

講師: 山中陽子・相澤由美子(不妊カウンセラー)

\* お申込は、050-3698-1556 (相澤) まで

### ♥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: 6月8日(金) 10:30~12:30 参加費: 300円(ドリンク付) 妊婦の方、1~2か月の赤ちゃん歓迎です♥気軽な相談できます。

### ♥まちづくりBar SDGsってなあに?~持続可能なまちのつくり方を考えよう!~

講師: 佐竹 輝洋さん 日時: 6月28日(木) 19:00~21:00 参加費: 1300円(軽食・ドリンク付)

### 藤女子大4年生からメッセージ

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

YOSAKOIソーラン祭りもあり、いよいよ夏が近づいてきました。さて、そんな中「りあん」では夏バテ防止のメニューなど、これからの猛暑に打ち勝つメニューを提案してまいります!!

どんなメニューになるかは6月になってからの楽しみに♥

金曜日のお昼はぜひ「りあん」にお越しください!!お待ちしております!!





月	火	水	木	金	土	日
				1 藤麻人とまんと	2 学習支援	3 お休み
<p>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♪</p>				トワイライト こども館		
4 ご飯やE-NA (いいな)	5 貸切 絵手紙 *ランチはお休み	6 ことごと 生活クラブの食材 を使ったランチ	7 サンデー キッチン	8 藤麻人とまんと プレ&ベビママ	9 学習支援	10 貸切 手話サロン
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		
11 ご飯やE-NA (いいな) 療育相談 10:00~	12 オーガニックデリカ Welinaウェリナ	13 ことごと	14 サンデー キッチン シニア脳活	15 藤麻人とまんと	16 学習支援	17 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	麻くらす16:30 (あさくらす)	新しい お店！ こども食堂 18:00~20:00		
18 ひめトレ 10:30~12:00 *ランチはお休み 午後貸切 (東区民生児童委員)	19 貸切 手話サロン *ランチはお休み	20 ことごと	21 サンデー キッチン	22 藤麻人とまんと 介護者のつどい プラス会13:30~	23 オーガニックデリカ Welinaウェリナ	24 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	麻くらす16:30 (あさくらす)	トワイライト こども館		
25 ケセラセラ 酵素玄米ごはん	26 オーガニックデリカ Welinaウェリナ アロマ&ハーブ講座	27 ことごと	28 サンデー キッチン	29 藤麻人とまんと 耳つぼ講座	30 FUAN 麻生のまちを歩いて お店やいいことを 発見するイベント♪	
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	まちづくりBar 19:00~21:00	トワイライト こども館		

**月曜・火曜 11:30~15:00**

**ご飯やE-NA(いいな)・ウェリナ・ケセラセラ**

ご飯やE-NA(いいな) ほっとできる家庭料理です！  
第1・第2月曜日に営業です。

Welinaウェリナ 安心・安全な素材を使って体にやさしい  
ランチを提供。衣までオーガニックの  
コロッケがおいしい！持帰りできます♪

ケセラセラ 酵素玄米を使った腸にやさしいご飯

**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。チョコおやきもあります！

**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、手作り弁当やオーダブル承ります。

**麻くらす(あさくらす)(木曜第2.3夕方から)**  
カウンセラーがお届けする癒しの時間。コーヒー紅茶、  
軽食あり。学校帰り、仕事帰りにお立ち寄り下さい。

**金曜 11:30~15:00**

**藤麻人(とまんと)**  
藤女子大食物栄養学科の3年生が  
600kcal、野菜120g、塩分2.5gのランチを提供！  
★昨年より野菜のグラム数が多くなりました！

**トワイライトこども館**  
夜の児童館です！ごはんを食べて、学生ボラン  
ティアさんが宿題を見てくれたり、カードゲームであ  
そんだりします。親子で参加もOK。  
申込・詳細は、☎011-707-9923(西本)まで♪