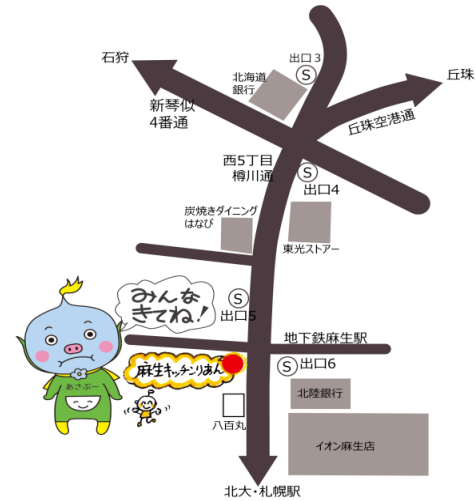


4月のりあんは、リトミックで親子そろって運動をしたり、Mac's curryさんやブルミエールさんの色々なカレーを堪能できたりします。新たな季節となり、何か1歩を踏み出すきっかけとして、りあんをぜひご活用ください。子育てやコロナ禍で困っていることを相談することもできます。ご自身に合ったりあんの活用の仕方、春に見つけてみるのはいかがでしょうか。(勇)



こんにちは、隈元ゼミです。
まだ寒い日が続きますそうですね。新しい年度に備えて食事の取り方を見直してみましょう！よく噛んで食事をしていますか？噛むことで食べやすくするだけではなく、消化液の分泌を促進し、消化を助ける効果もあります。ぜひ意識してみてください！



4月おうちごはん講座受講生募集中
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：3,300円(入会無料、材料教材費込)
申 込：090-6446-0145(受付、Sメール可)



日 時：4月22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。
話を聞くだけでも参加できます。

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

日 持：4月13日(水)
参加費：1,000円
先 生：たなかしょうこ



ベビークラス 10:00～10:45
定 員：5名
内 容：親子ふれあい体操
手遊び・絵本読み聞かせ



幼児クラス 11:00~11:45
定 員：5名
内 容：アンパンマン体操
リズム遊び・絵本読み聞かせ

大人のクラス 13:30～14:20
定 員：8名
内 容：ラジオ体操・手拍子リズム&童謡歌唱
申込・問合せ：080-3296-8094(田中)
shoko0329aton@yahoo.co.jp

3月3日の桃の節句の日に、みんなで桜もちを作りました。先生の説明の後、お餅であんこを包む時は大変そうでしたが、家族に見てもらいたいと言って試食を我慢して持ち帰った様子がとても可愛かったです。



☆こども・若者の居場所の日				1 (金)	2 (土)	3 (日)
日 時：カレンダーをご確認ください 定 員：5名 申 込：LINE公式アカウントよりお申し込みいただくか 直接りあんまでお越しください。				休み	学習支援 	Mac's curry  11:30~15:00
				トワイライト こども館		
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
休み	ばすとらる 貸切り	休み	駄菓子屋さん & こども・若者の 居場所 15:00~19:00	休み	学習支援 	プルミエール  11:00~13:00 ドレス・ド・オムライス
		学習支援 		トワイライト こども館		
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
休み	プルミエール  11:00~13:00 ドレス・ド・オムライス	にこにこ☆クラブ リトミック 10:00~14:20	駄菓子屋さん & こども・若者の 居場所 15:00~19:00	 こども食堂 (お弁当) 17:00~19:00	学習支援 	プルミエール  11:00~13:00 チキン南蛮
		学習支援 				
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
休み	ばすとらる 貸切り	休み	駄菓子屋さん & こども・若者の 居場所 15:00~19:00	 介護者のつどい 10:30~12:00	プルミエール  11:00~13:00 ドライカレー	貸切り アートクレイ シルバー
		学習支援 		こども食堂(お弁当) 17:00~19:00		
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
休み	ばすとらる 貸切り	休み	駄菓子屋さん & こども・若者の 居場所 15:00~19:00	休み	休み	

日替わりシェフ&オーナーさん紹介

3日(日)

11:30~15:00

Mac's curry

月に一度の間借りスパイス
カレー！新たなカレーの魅
力がきっと見つかる。



12日(火)

11:30~15:00

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。



こども食堂のお知らせはLINE 公式アカウントのみに
なりましたので友達登録をお願いします。

