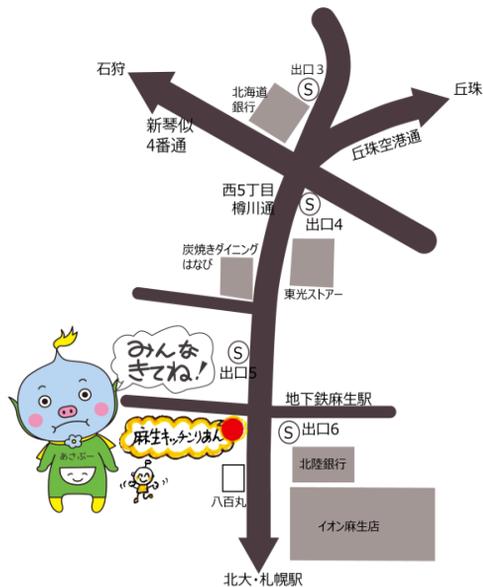


立冬

11月7日は「立冬」。暦の上ではこの日から冬ですが、まだまだ秋本番。この時期の微笑ましい光景は、神社の近くを通ると見られる、七五三のお祝いをする家族でしょうか。

今月のりあんの日替りシェフはmac's curry、プルミエール、もぐもぐカレーとカレー三昧！是非食べ比べてみてください。また旅する食育は宮城の郷土料理を子ども達と作って食べます。

ということで秋と言えば食欲の秋。冬はもう少し先のようですね。
 (直)



藤女子大隈元先生からのメッセージ

地域の皆さまと関わることが出来ることを、いつも嬉しく思っております。11月はりあんで活動するゼミ生が、4年生から3年生に代わる時期です。新たな世代が、この場所で成長していく様子を、どうか温かく見守ってくださいね。

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：11月6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

11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: @710exfw

☆介護者のつどい

日 時：11月22日(金) 10:30～12:00

参加費：320円(要予約)

* 前半は、介護に役立つ「色」の話しを専門家から伺います。

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

☆リトミック教室すまいる

日 時：11月8日(金)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



☆リンパケア&リラクゼーション

日 時：11月29日(木)10:00～15:30(最終受付)

参加費：全身30分2,000円

上半身・下半身のみ20分1,000円

お問い合わせ：090-2872-1337(かねこ Sメール可)



こども食堂 りあん(毎月第3金曜日)				1 (金)	2 (土)	3 (日)	
* 11月15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				 LINE公式アカウント QRコード	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~19:00	学習支援	Mac's curry 11:00~14:30
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)		8 (金)	9 (土)	10 (日)
休み	休み	顔ヨガ  13:30~14:30 学習支援	貸切り ばすとらる	親子ふれあい  リトミック 9:30~10:10 10:30~11:10 「かくれが」 15:00~19:00	学習支援	プルミエール  11:00~13:00 ザンギ	
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)	
芋福神  12:00~16:00	プルミエール  11:00~13:00 ザンギ	休み 学習支援	貸切り ばすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00 こども食堂  17:00~19:00	学習支援	プルミエール  11:00~13:00 炊き込みご飯	
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	
芋福神  12:00~16:00	休み	休み 学習支援	パステル和アート 10:30~12:00	介護者のつどい  10:30~12:00 「かくれが」 15:00~19:00	休み	貸切り アートクレイ シルバー	
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		
芋福神  12:00~16:00	プルミエール  11:00~13:00 炊き込みご飯	もぐもぐカレー  11:30~15:00 17:00~22:00	さわみな☆カフェ 10:00~15:00	リンパケア & リラクゼーション 10:00~15:30	プルミエール  11:00~13:00 シュトーレン		

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)

Mac's curry (マックスカレー)

スパイスと塩のみで調味しています。一度食べてみませんか?



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!スパイシーキーマカレー弁当です。ご予約はHPをご覧ください。



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

