

# りあん通信

「りあん」は、みんなの居場所です♪

## おすすめイベント！

11/10 18:30~21:00 BONZEくらぶ

別称月一ボンサンと語ろう会。年齢、性別、職種、国境、宗教、宗派など一切の枠を越え、互いに互いの意見や考えを吸収しあう、誰でも参加できる気楽な会です。月一回のテーマに沿って語り合います。仏教僧が座長。仏教への質問、相談もOK。参加費1,000円

11/29 13:30~15:30 防災食ってなあに♪

9/6の地震もあり、日ごろから災害に備えた智恵や知識が大切です。藤女子大学人間生活学部食物栄養学科の村田まり子先生による、日ごろの備えや防災食についてのお話とみなさんで作ってみる体験も行います。

問合せ・申込 喜多(070-5048-4050)

まちの教室など 申込:070-5048-4050(喜多)

## ★アロマ&ハーブ講座

日時:11月29日(木) 10:30~12:00  
参加費:1400円(ハーブティ・材料費込)  
講師:佐藤 幸江さん(ハーバルプラクティショナー)  
\*バスソルト(入浴剤)&ハーブボールを作ります。

## ♥介護者のつどい

日時:11月30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。

## ♥まちづくりバー あさぶのまちを一緒につくろう♪ 講師:本多貴史さん・金野伊津子さん

日時:11月29日(木) 10:30~12:00 参加費:1300円(軽食・ドリンク付き)

北区第2地域包括支援センター

## ♥プレママ&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:11月9日(金) 10:30~12:00 参加費:300円(ドリンク付) \*妊婦の方、2か月~のあかちゃん、待っています!

## 藤女子大4年生からメッセージ

冬の季節となりましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか?  
とまんとの日には、栄養満点のお食事の他、ドリンクメニューも用意しております。  
お昼ご飯を食べに、また外に出て暖かい場所で一息つきたい時は、是非りあんにお立ち寄りください。

2018年11月 第44号

発行 札幌市北区北39条西5丁目2-12  
(北陸銀行向い)  
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](mailto:asabu.kadomaru5@gmail.com) のメールに連絡待っています。

## ★ひめつし 代謝UP!脂肪燃焼エクササイズ

日時:11月12日(月) 10:30~11:30  
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)

## ★スマイル リトミック教室

日時:11月27日(火) 10:00~11:00  
参加費:500円 講師:舟川 華織さん(保育士)  
\*遊びながら、音楽を楽しみましょう♪  
[smile.acc28@gmail.com](mailto:smile.acc28@gmail.com) (舟川)まで お気軽に連絡ください。

3.4才のお子さま

## ♥シニア脳活 英語サークル

日時:11月1日(木) 10:30~12:00  
参加費:1300円(ドリンク付)  
代表:Kazuco. \*楽しく学んでみませんか?

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



月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

水曜夜と土曜日は学習支援の日！ NPO法人カコタムと藤女子大生が、 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♪			1 サンデー キッチン シニア脳活 10:30	2 藤麻人とまんと 自立屋本舗 10:00 (療育相談)	3 学習支援	4 お休み
マークの日は、ランチが食べられます！				トワイライト こども館		
5 ご飯やE-NA (いいな)	6 貸切 絵手紙 *ランチはお休み	7 ことごと	8 サンデー キッチン	9 藤麻人とまんと ぷしるべビママ10:30	10 学習支援	11 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17:00 (あさくらす)	トワイライト こども館	BONZEくらぶ 18:30~21:00	
12 ご飯やE-NA (いいな)	13 オーガニックデリカ Welinaウェリナ	14 ことごと	15 サンデー キッチン	16 藤麻人とまんと 自立屋本舗 10:00 (療育相談)	17 学習支援	18 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		こども食堂 18:00~20:00		
19 お休み	20 貸切 手話サロン *ランチはお休み	21 ことごと	22 サンデー キッチン	23 お休み	24 TFT-Fuji 健康的なランチ	25 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	在宅介護講座 18:00~20:00		麻くらす17:00 (あさくらす)	
26 まちの健康相談室 11時~15時 *ランチはお休み	27 オーガニックデリカ Welinaウェリナ スマイルリトミック 10:00~11:00	28 ことごと	29 ・アロマ&ハーブ 10:30~11:30 ・防災食ってなあい 13:30~15:30	30 藤麻人とまんと 介護者のつどい 10:30~12:00		
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	まちづくりパー 19:00~21:00	トワイライト こども館	マークの日は、絵カードで 注文できます！	

月曜・火曜  
11:30~15:00

月曜・火曜  
16:30~18:30

水・木曜  
11:30~15:00

金曜  
11:30~15:00

木曜  
17:00~22:00

**ご飯やE-NA(いいな)(月曜)**

ほっとできる家庭料理です！第1・第2月曜日に営業です。

**オーガニックデリカ Welina ウェリナ(火曜)**

安心・安全な素材を使って体にやさしいランチを提供。  
オーガニックの素材、玄米、自然栽培の野菜を使っています。

**まちの健康相談室 26日11時~15時**

ポプラ薬局さんが血圧、血管年齢などを測ってくれます。

**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。

**麻くらす(あさくらす)(8日・24日夕方から)**

カウンセラーがお届けする癒しの時間。コーヒー紅茶、  
ごはんあり。学校帰り、仕事帰りにお立ち寄り下さい。

**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！

**藤麻人(とまんと)**

藤女子大食物栄養学科の4年生が作ってます。  
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！

TFT Fuji 24日土曜日 ランチを食べて社会貢献しよう！

**トワイライトこども館 金曜18時~21時**

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♪