

りあん通信

「りあん」は、みんなの居場所です♪

♡クマリさんの占い・10/24と31(水)♡

9月6日の地震、りあんとして何ができたか、考えさせられました。不安なときこそ、隣り近所、声をかけあい、支え合いができるといいなと思います。子どもたちも不安な日々を過ごしたと思いますが、子どもたちの変化をやさしく見守っていかれたらと思います。

さて毎回好評な、あさぶ商店街女性部主催「クマリさんの占い」ですが、今回は、働いている方や学生さんにもと思い、17時から20時に開催いたします。

17:00・17:30・18:00・18:30・19:00・19:30

上記の時間帯で予約を受付ます。1500円ドリンク付。

ご予約は、070-5048-4050(喜多)まで。

お早目のお電話、お待ちしております。

2018年10月 第43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 のメールに連絡待ってます。

★スマイル リトミック教室

3.4才のお子さま

日時:10月2日(火) 10:20~11:00

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 (舟川)までお気軽に連絡ください。

まちの教室など 申込 :070-5048-4050(喜多)

★アロマ&ハーブ講座

日時:10月22日(火) 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

* アロマ柔軟剤作り 洗濯物の部屋干しにアロマの香りを♡

★ひめとし 骨盤を整え、軸をしっかりと楽～に歩く

日時:10月15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)

♡介護者のつどい

日時:10月26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。

★コミュニケーションサロン

日時:10月11日(木) 10:30~12:00

参加費: 1300円(ドリンク付)

講師: 鈴木 真弓さん(心理カウンセラー)

* 性格診断テストで自己理解をしよう♪パートII

♡シニア脳活 英語サークル 楽しく学んでみませんか♪ *入会希望の方は、070-5048-4050まで

日時:10月4日(木) 10:30~12:00 参加費: 1300円(ドリンク付) 代表: Kazuco.

♡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:10月12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、待ってます!

藤女子大4年生からメッセージ

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

季節も、秋となりましたね。

食卓には、秋の旬の食材が、並び始めるのではないのでしょうか？

りあんでも、旬の食材を使い、栄養満点の食事を提供できるよう献立を考え、皆さんの健康な体づくりをサポート致します！冬に備え、りあんの食事で免疫力をUP！しましょう♪ お待ちしております。



月	火	水	木	金	土	日
1 ごはんやE-NA (いいな) バスまちコーヒー ぱすとらる	2 オーガニックデリカ Welinaウェリナ スマイルミックス 10:20~11:00 バスまちコーヒー ぱすとらる	3 ことごと 生活クラブの食材 を使ったランチ 学習支援	4 サンデー キッチン シニア脳活 10:30 麻くらす17:00 (あさくらす)	5 藤麻人とまんと 自立屋本舗 10:00 (療育相談) トワイライト こども館	6 学習支援	7 おすそわけ マーケット準備
8 ごはんやE-NA (いいな) ぱすとらる お休み	9 貸切 絵手紙 *ランチはお休み バスまちコーヒー ぱすとらる	10 ことごと 学習支援	11 サンデー キッチン コミュニケーション 10:30	12 藤麻人とまんと ぷしるべビママ10:30 トワイライト こども館	13 学習支援	14 お休み
15 ひめトレ10:30 *ランチはお休み バスまちコーヒー ぱすとらる	16 貸切 手話サロン *ランチはお休み バスまちコーヒー ぱすとらる	17 ことごと 学習支援	18 サンデー キッチン 麻くらす17:00 (あさくらす)	19 藤麻人とまんと 自立屋本舗 10:00 (療育相談) こども食堂 18:00~20:00	20 学習支援	21 お休み
22 アロマ&ハーブ 10:30~11:30 *ランチはお休み バスまちコーヒー ぱすとらる	23 オーガニックデリカ Welinaウェリナ バスまちコーヒー ぱすとらる	24 ことごと 占い 17:00~20:00	25 サンデー キッチン 在宅介護講座 18:00~20:00	26 藤麻人とまんと 介護者のつどい 10:30~12:00 トワイライト こども館	27 天彩(あい) 天使大学の学生 がつくります。 1年ぶり です!	28 午前貸切 アートクレイ シルバー
29 ケセラセラ 酵素玄米ごはん バスまちコーヒー ぱすとらる	30 貸切 *ランチはお休み バスまちコーヒー ぱすとらる	31 ことごと 占い 17:00~20:00	<p>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♪</p>			



月曜・火曜
11:30~
15:00

ケセラセラ (月曜)

酵素玄米を使った腸にやさしいランチです。

ごはんや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。

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。

麻くらす(あさくらす)(4日・18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。

木曜
17:00~
22:00

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！

天彩(あい)27日土曜日 天使大学生のランチの日♪

マークの日は、ランチが食べられます！

PECSマークの日は、絵カードで注文できます！

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！

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♪