

りあん通信

「りあん」は、あさぶ商店街と藤女子大生が連携して運営しています♪

2018年4月 第37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)

あなたの知っていること・得意なこと
教えてください！

例えば・・・

- ①麻生の飲食店などで、おすすめなところ
- ②お料理が得意♪③おそうじ④話を聴くこと
などなど。。。

あなたの得意なことや知っていることを集めて、
麻生のすてきな資源を発掘します。

りあんでは、麻生が暮らしやすいまちになるよう
に、知りたい人、必要な人につないでいきたく
と思っています♪

070-5048-4050(喜多)まで、ご連絡を！



まちの教室など お申し込み:070-5048-4050(喜多)

まちの教室、介護者のつどいなどの参加は、
070-5048-4050 (喜多) に連絡、待ってます！

★アロマ&ハーブ講座

日 時: 4月17日(火) 10:30~12:00

参加費: 1300円(ドリンク・材料費込)

講 師: 佐藤 幸江さん

*発砲入浴剤作り。お肌がしっとりします♪

★ひめトレ+日本古来の疲れしない歩き方♥

日 時: 4月16日(月) 10:30~12:00

参加費: 1500円(ドリンク付)

講 師: 布施 陽菜さん(sapporo こまち道場代表)

*中心感覚を磨いて、楽に美しく歩きましょう♪

♥介護者のつどい

日 時: 4月27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。

★シニア脳活 英語サークル

日 時: 4月12日(木) 10:30~12:00

参加費: 1300円(ドリンク付) 代表: Kazuco.

*みんなで、楽しく学びましょう♪

♥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: 4月13日(金) 10:30~12:00 参加費: 300円(ドリンク付) 妊娠中の方、1ヵ月~3か月の赤ちゃん歓迎です♪

*今回は、「母乳と離乳食のQ&A」。ベビーオーラルガイド楠川恵さんに、母乳と離乳食の「なにになぜ」が聞けます！
普段気になる離乳食・食事用の食器器具など持ち込んでみてもらうこともできます。終了後は、ランチもできます。

藤女子大4年生からメッセージ

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

雪どけが進んできましたね。

気温も少しずつですが高くなってきているので、お出かけの機会も増えるのではないのでしょうか。

お天気の良い日は、是非、りあんにお立ち寄りください。

学生一同お待ちしております！(6日は、学校行事のためお休みです。申し訳ありません！)

季節の変わり目なので、お体にお気をつけてお過ごしください。





月	火	水	木	金	土	日
<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> 						1 お休み
<p>マークの日は、ランチがたべられます！</p> 						
2 ごはんやE-NA (いいな)	3 貸切 絵手紙 *ランチはお休み	4 ことごと 生活クラブの食材 を使ったランチ	5 サンデー キッチン	6 フリー スペースの日 *ランチはお休み 出前・持込可	7 学習支援	8 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		トワイライト こども館		
9 ごはんやE-NA (いいな)	10 オーガニックデリカ Welinaウヰリナ	11 ことごと	12 サンデー キッチン 英語サークル	13 藤麻人とまんと プレ&ベビママ	14 学習支援	15 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		トワイライト こども館		
16 ひめトレ 10:30~12:00 *ランチはお休み	17 オーガニックデリカ Welinaウヰリナ アロマ&ハーブ講座	18 ことごと	19 サンデー キッチン	20 藤麻人とまんと	21 学習支援	22 貸切 ふれあいひろば 高齢者のサロン 12時~16時
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		
23 オーガニックデリカ Welinaウヰリナ	24 オーガニックデリカ Welinaウヰリナ	25 ことごと	26 サンデー キッチン	27 藤麻人とまんと 介護者のつどい	28 お休み	29 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	学習支援休み		トワイライト こども館		30

月曜・火曜 11:30~15:00

3月からの新しいお店！

ごはんやE-NA(いいな)・ケセラセラ・ウヰリナ

ごはんや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。

ケセラセラ 4月・5月は、お休みです。

Welinaウヰリナ 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！持帰りができます♪

月曜・火曜 16:30~18:30

6日フリースペースの日は、10:30~15:00です♪

バスまちコーヒー ぱすとらる

官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、手作り弁当やオードブル承ります。

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

18時からお子さんお預かりします。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♪