

## 食欲の秋のりあん

10月はコロナ禍でも食欲の秋です。  
りあんでは、新型コロナウイルスの感染予防対策を徹底しながら、少しずつ日替わりシェフを再開しています。  
お家のなかとは少し違った空間で食べたいいつものランチを食べたい方りあんでお待ちしております。



### 藤女子大4年生からのメッセージ

こんにちは！隈元ゼミです。  
朝晩涼しい日も増えてきましたね。  
行楽で季節を感じにくい状況ですが、ご家庭で旬の食べ物を積極的に食べて、季節を感じながら元気に過ごしましょう。  
私たちも元気で、みなさんにお会いできることを楽しみにしています！



### まちの教室など～今月のあれこれ

#### ★スマイルリトミック

日にち：10月5日(月)・15日(木)・19日(月)  
時間：◎ 9:50～10:30 (2組)  
◎ 10:45～11:25 (2組)  
参加費：親子で1,500円  
(お子さま1名追加+500円)  
申込み：smile.acc28@gmail.com (舟川)  
※日にちによって、参加できる年齢が変わります。  
裏面のカレンダーでご確認ください

#### ★アロマ&ハーブ

日時：10月16日(金) 10時30分～12時  
参加費：1,500円(材料費込)  
\*ハーブのスワッグ(壁掛け)を作ります。  
講師：ハーバルプラクティショナー 佐藤幸江

#### ★マヤ暦占い

日時：10月23日(金) 10時～15時30分  
参加費：1時間 4,000円(延長なし)  
申込：080-1861-7731  
mie128subaru518@gmail.com  
マヤ暦アドバイザー 彩把(いろは)

申込・問合せ：011-707-9923 担当：西本  
rian@asabu.or.jp

### 今月のおすすめイベント

#### ★りあんマルシェ

日時：10月4日(日) 10:00～15:00  
出店：★手作り雑貨：キナリ。ちょこっとSHARO(シャロ)  
★ワークショップ：伝筆(つてふで)  
★占いセッション：タロット占い



問合せ：011-707-9923 担当：西本  
rian@asabu.or.jp

### 藤麻人の活動について

麻生キッチンりあんの開設時から共同で運営している、藤女子大学隈元ゼミの「藤麻人」ですが、コロナ禍において活動が出来なくなっていました。  
本通信を作成している現在(9月上旬)は、「大学から活動再開の許可が出るかも」という状況なので「予定」として10月号のりあん通信には、掲載いたしました。  
活動が再開した際には、ぜひ応援していただけると嬉しいです。

★あさぶネウボラ★MamMamステーション		1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	
日 時：10月9日(金) 10時30分～12時 参加費：300円(ドリンク付) *口ゼットキーホルダー製作体験あります。1個500円 申 込：hokkaido.neuvola@gmail.com(五嶋)		休み	休み	学習支援 	りあんマルシェ 10:00～15:00 	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	
藤麻人(予定)  スマイルリトミック0才 9:50～11:00	休み	ことこと 	麻くらす 	ケセラセラ  あさぶネウボラ 10:30～12:00	学習支援 	m ac's curry 
	貸切り ぱすとらる	学習支援 		トワイライト こども館		
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	
藤麻人(予定) 	休み	ことこと 	スマイル リトミックfree 9:50～11:00 	アロマ&ハーブ 10:30～12:00	学習支援 	モンステライベント 10:00～16:00 
		学習支援 		こども食堂  18:00～20:00		
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	
藤麻人(予定)  スマイルリトミック2才 9:50～11:00	休み	ことこと 	麻くらす 	マヤ暦占い 10:00～15:30	お休み	貸切り アートクレイ シルバー
		学習支援 		トワイライト こども館		
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
藤麻人(予定) 	休み	ことこと 	介護者のつどい 10:30～12:00 	休み	3じのおちゃに きてください 	
				トワイライト こども館		

## モンステラevent

日 時：10月18日(日)10:00～16:00

羊毛フェルト販売・パステルカラーワークショップ(15:00～16:00 1時間程度)、自分専用お守り等イベント開催いたします。ご家族、お友達で気軽にお越しください。

## 日替わりシェフ&オーナーさん紹介

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業

### 毎週月曜日 藤麻人(予定)

月曜日に引越しました。  
藤女子大生による栄養バ  
ランスのとれたお料理です。



### 8日・22日(木) 麻くらす

本でも読みながらゆっ  
くりお過ごしくださ  
い。お弁当でお持ち帰  
りも出来ます。



### 毎週水曜日 ことこと

生活クラブの食材を  
使った安心の料理で  
野菜たっぷり。



### 9日(金) ケセラセラ

10月から再開です。  
身体に優しい、美味し  
い発酵玄米ご飯と心の  
こもったおかずにとて  
も気持ちが優しくなり  
ます。



### 11日(日) mac's curry

グルテンフリー・化学調味料不使用で食材にこだわったオリ  
ジナルのスパイスカレーとドリンクをご用意しております。

