



4月

(公社) 町田市シルバー人材センター

喫茶「知る場」

町田市森野1-1-15

わくわくプラザ町田1階

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	喫茶&ランチ 【スパゲティ】	喫茶&ランチ 【ちらし寿司】	喫茶&ランチ 【たきこみごはん &おでん】	ボール体操 13時~14時半	喫茶&ランチ 【豚肉の生姜焼き】	
8	9	10	11	12	13	14
	会長副会長サロン 10時~12時 喫茶&ランチ 【サンドイッチ】	共助会	喫茶&ランチ 【おにぎり&豚汁】	ハーモニカと歌 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【オムライス】	
15	16	17	18	19	20	21
		喫茶&ランチ 【ホットドック】	喫茶&ランチ 【カレーライス】	絵手紙 10時~12時/13時~15時 喫茶&ランチ 【やきそば】		
22	23	24	25	26	27	28
	喫茶&ランチ 【鶏のから揚げ】	小物づくり 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【中華丼】	笑いヨガ 10時~11時半/13時半~15時 喫茶&ランチ 【スパゲティ】		
29	30	<p><u>4月の喫茶&ランチは16日(月)・20日(金)・27日(金)をお休みさせていただきます。</u></p> <p>代わりに17日(火)・19日(木)・26(木)にオープンします。</p> <p>初めてご利用される方、大歓迎です。</p> <p>今月のおすすめは、18日(水)のポークカレーです。雑穀玄米ご飯です。</p>				

公益法人 町田市シルバー人材センター

喫茶「知る場」

月・水・金 曜日 10時~15時まで(ラストオーダー14時30分)

ランチメニューは、日替わりランチ500円。数に限りがあるのでお早めに!

4月5日(木) …ボール体操。ストレッチ効果で筋膜リリース。【参加費100円】

4月12日(木) …ハーモニカと歌。みんなで一緒に歌いましょう!【参加費100円】

4月19日(木) …絵手紙。春の暖かさを絵手紙で表現してみませんか。【参加費100円】
この日は喫茶もやってます。

4月24日(火) …ビーズでアクセサリーづくり。【参加費100円】
手芸品【参加費100円】

4月26日(木) …笑おう!笑おう!お腹の底から【参加費100円】

