



# 2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
	軽食・喫茶より お米は雑穀米にこだわっています。 ご自宅とは違う味をお楽しみください。 今月のおすすめは、節分前日の「豆カレー」です。			1	2	3
				喫茶&ランチ 【おでん】	喫茶&ランチ 【豆カレーライス】	
4	5	6	7	8	9	10
	喫茶&ランチ 【やきそば】	ボール体操 13時半~15時	喫茶&ランチ 【サンドイッチ】	ハーモニカと歌 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【豚肉の生姜焼き】	
11	12	13	14	15	16	17
		共助会 麻雀 茶道	喫茶&ランチ 【カレーライス】	縁台将棋 10時~12時 紙漉き体験 13時~15時	喫茶&ランチ 【オムライス】	
18	19	20	21	22	23	24
	喫茶&ランチ 【ちらし寿司】	ピースで アクセサリー作り 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【鶏のから揚げ】	笑いヨガ 10時~12時 13時~15時	会長・副会長	
25	26	27	28			
	喫茶&ランチ 【おにぎり&豚汁】	ボール体操 10時~11時半 13時~14時半	喫茶&ランチ 【スパゲティ】			

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~16時まで(ラストオーダー15時45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!

2月6日(火) …ボール体操。ストレッチ効果で筋膜リリース。【参加費100円】

2月8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】

2月13日(火) …共助会。午前中はマーじゃん。午後は茶道。

2月15日(木) …午前中は初登場の将棋。2月17日に行われる羽生竜王VS藤井四段の予想などをしながら、臨時の将棋道場を開設します。携帯将棋盤をお持ちの方はご持参ください。午後は紙漉き。牛乳パックの再利用。手漉きハガキ作成。【参加費100円】

2月20日(木) …紙漉き。牛乳パックの再利用。手漉きハガキ作成。【参加費100円】

2月22日(木) …笑いヨガ。笑って免疫力アップ。体もポカポカになります。【参加費100円】

2月23日(金) …会長副会長と懇談会。シルバー人材センター会員向け。新事業の提案等、お待ちしております。

