



6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
知る場クイズ 旬の野菜を食べよう！旬の野菜を摂ることで体の調子を整えます。 次にあげる野菜の中で、旬の時期が冬のものが2つあります。 (こたえは紙面のどこかにありますが、わからないときはシェフに聞いてみてください。) トマト オクラ ピーマン きゅうり ブロccoli インゲン れんこん ショウガ なす かぼちゃ レタス とうもろこし					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	喫茶&ランチ 【丼物】		喫茶&ランチ 【鶏の唐揚げ】	ボール体操 13時半~15時	喫茶&ランチ 【おにぎり&豚汁】	
10	11	12	13	14	15	16
	喫茶&ランチ 【カレーライス】 会長・副会長サロン(森野) 10時~12時	共助会 茶道(変更の場合あり) 俳句	喫茶&ランチ 【ちらし寿司】	ハーモニカと歌 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【やきそば】	
17	18	19	20	21	22	23
	喫茶&ランチ 【豚肉の生姜焼き】	ビーズで アクセサリー作り 10時~12時 13時~15時	シルバー 定時総会	笑いヨガ 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【スパゲッティ】	
24	25	26	27	28	29	30
	喫茶&ランチ 【中華丼】	小物づくり 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【オムライス】	絵手紙 10時~12時	喫茶&ランチ 【カレーライス】	

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！

6月 7日(木) …ボール体操。転倒予防、腰痛・肩こり対策に【参加費100円】

6月11日(月) …会長・副会長サロン。今月は森野地域。
月替わりで地域ごとに地区担当委員・地域班長副班長と懇談会。
各地区の開催日は別途事前にお伝えします。

6月12日(火) …共助会。午後は俳句。

6月14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】

6月19日(火) …ビーズでアクセサリー。【参加費100円】

6月20日(水) …シルバー人材センター定時総会。喫茶は休業いたします。

6月21日(木) …笑いヨガ。
癒しの音楽で心静かに、うっとうしい梅雨を笑いで吹き飛ばそう！【参加費100円】

6月26日(火) …小物作り。裁縫道具はご持参ください。【参加費100円】

6月28日(木) …絵手紙。そろそろ暑中お見舞いの準備をしませんか。【参加費100円】

〒212-0244 町田市森野1-1-15 喫茶「知る場」

