



# 7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 【鶏のからあげ】		喫茶&ランチ 【ホットドッグ】	ボール体操 13時半~15時 (福井先生)	喫茶&ランチ 【カレーライス】	
8	9	10	11	12	13	14
	喫茶&ランチ 【スパゲティ】 会長・副会長サロン(鶴川) 9時30分~11時30分	共助会 麻雀10時~12時 茶道13時~15時	喫茶&ランチ 【タコライス】	ハーモニカと歌 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【カレーライス】	
15	16	17	18	19	20	21
		ビーズで アクセサリ作り 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【豚肉の生姜焼き】	笑いヨガ 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【カレーライス】	
22	23	24	25	26	27	28
	喫茶&ランチ 【ちらし寿司】	小物づくり 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【やきそば】		喫茶&ランチ 【カレーライス】	
29	30	31	7月の「食」カレンダー ◆7月7日七夕に <u>そうめん</u> を食べると大病をしない。 ◆7月10日は <u>納豆</u> の日。 ◆ <u>うなぎ</u> 土用の丑の日は7月20日(金)と8月1日(水)			
	喫茶&ランチ 【どんぶり】	喫茶&ランチ 【おにぎり&豚汁】				

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!

7月 5日(木) ...ボール体操。転倒予防、腰痛・肩こり対策に【参加費100円】

7月 9日(月) ...会長・副会長サロン。今月は鶴川地域。  
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。

7月10日(火) ...共助会。午前中はマーじゃん。午後は茶道。

7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】

7月17日(火) ...ビーズでアクセサリ。【参加費100円】

7月19日(水) ...笑いヨガ。  
癒しの音楽で心は静かに、表情筋を動かしてストレス解消!【参加費100円】

7月24日(木) ...小物作り。裁縫道具はご持参ください。【参加費100円】

