



5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 |
| | | 喫茶&ランチ 【豆カレーライス】 | 喫茶&ランチ 【おにぎり&豚汁】 | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 喫茶&ランチ 【やきそば】 | 共助会 麻雀 | 喫茶&ランチ 【ホットドック】 | ボール体操 13時半~15時 | 喫茶&ランチ 【鶏のから揚げ】 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 喫茶&ランチ 【親子丼】 <small>会長・副会長サロン (山崎町) 10時~12時</small> | 笑いヨガ 10時~12時 13時~15時 | 喫茶&ランチ 【カレーライス】 | ハーモニカと歌 10時~12時 13時~15時 | 喫茶&ランチ 【ちらし寿司】 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 喫茶&ランチ 【豚肉の生姜焼き】 | ビーズで アクセサリ作り 10時~12時 13時~15時 | | 笑いヨガ 10時~12時 13時~15時 | 喫茶&ランチ 【かき揚げ丼】 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | 喫茶&ランチ 【サンドイッチ】 | 小物づくり 10時~12時 13時~15時 | 喫茶&ランチ 【スパゲティ】 | 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!

- 5月 8日 (火) …共助会。麻雀サークル「雀銀クラブ」。サークル未入会の方もどうぞ。
- 5月10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】
- 5月14日 (月) …会長・副会長サロン。今月は山崎町・山崎団地地区。
月替わりで地区ごとに地区担当委員・地域班長と懇談会。
各地区の開催日は別途事前にお伝えします。
- 5月15日 (火) …笑いヨガ。笑って免疫力アップ。体の血流改善。【参加費100円】
- 5月24日 (木) 笑いヨガ。5月は2回開催。このチャンスにワンランクアップ目指して!
- 5月17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】
- 5月22日 (火) …ビーズでアクセサリ。オンリーワンアクセサリ。【参加費100円】
- 5月29日 (火) …小物作り。裁縫道具はご持参ください。【参加費100円】

