



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
	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】	
3	4	5	6	7	8	9
10	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】	16
17	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】	23
24	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】	30

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】

〒213-0294 町田市森野1-1-15

