



12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



らくらく大掃除ワンポイント

・電子レンジ内のお掃除…耐熱容器に水を入れて3分～5分電子レンジの中で温めます。
電子レンジのドアを閉めたまま、水蒸気を庫内に留まらせます。後は布で拭くだけです。

もういくつ寝ると…

今年、どんな出逢いがありましたか。新しい人々との出会い、例えばお気に入りのカバンとの出会いなどなど
来年も新しい出会いとのご縁を大切に！どうぞよいお年をお迎えください。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
	喫茶&ランチ 【大吉カレー】	喫茶&ランチ 【オムライス】	喫茶&ランチ 【おでん】	ボール体操 13時半～15時 (福原先生)	喫茶&ランチ 【やきそば】	
9	10	11	12	13	14	15
	喫茶&ランチ 【ポークカレー】	共助会 ブリッジ10時～12時 絵手紙13時～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 【ちらし寿司】	
16	17	18	19	20	21	22
	喫茶&ランチ 【ビーフカレー】	手芸 10時～12時 13時～15時	喫茶&ランチ 【スパゲティ】	笑いヨガ 10時～12時 13時～15時	喫茶&ランチ 【豚汁】	
23	24	25	26	27	28	29
	振替休日	小物づくり 10時～12時 13時～15時	喫茶&ランチ 【ポークカレー】		喫茶のみ	

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！

- 12月6日(木) …ボールを使ってがんばるーん体操。
でも、がんばらなくてもいい体操【参加費100円】
- 12月11日(火) …共助会。午前中はコントラクトブリッジ。午後は絵手紙。
- 12月13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】
- 12月18日(火) …手芸。【参加費100円】
- 12月20日(木) …笑いヨガ。
癒しの音楽で心は静かに、腹筋や表情筋を動かしてデトックス！【参加費100円】
- 12月25日(火) …小物づくり。裁縫道具はご持参ください。【参加費100円】

