



1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
初夢		1	2	3	4	5
1富士(無事) 2鷹(高) 3茄子(成す) 4扇(末広がり) 5たばこ(煙が上昇) 6座頭(=坊主=毛がない=怪我ない)					喫茶のみ ~1/11まで 甘酒 あります	
七草 (健胃効果・高血圧予防・利尿作用・咳止め・整腸・便秘解消・二日酔い解消・冷え性改善) 1セリ(競り勝つ) 2ナズナ(汚れをはらう) 3ゴギョウ(仏体) 4ハコベラ(繁栄) 5ホトケノザ(仏) 6スズナ(神を呼ぶ鈴) 7スズシロ(純白)						
6	7	8	9	10	11	12
	喫茶&ランチ 【豚汁】	共助会 麻雀10時~12時 茶道13時~15時	喫茶&ランチ 【やきそば】	ボール体操 (矢口先生) 13:30 ~15:00	喫茶&ランチ 【きのこカレー】	
13	14	15	16	17	18	19
		新メニュー登場! 	喫茶&ランチ 【ハンバーグ】	ハーモニカと歌 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【豆カレー】	
20	21	22	23	24	25	26
	喫茶&ランチ 【豚肉の生姜焼き】	ビーズや刺繍で ワンポイント手芸 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 【ビーフカレー】	
27	28	29	30	31		
	喫茶&ランチ 【オムライス】	小物づくり 10時~12時 13時~15時	喫茶&ランチ 【ホットドッグ】	喫茶&ランチ 【おでん】		

公益法人 町田市シルバー人材センター

喫茶「知る場」 (どなたでもお気軽にお立ち寄りください)

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!
 (都合によりメニューを変更することがあります。ご了承ください。)

1月 8日(火) …共助会。午前中はマージャン。
 午後は茶道。【一服200円】どなたでもどうぞ。

1月10日(木) …ボールを使って《がんばる〜ん体操》
 でも、がんばらなくてもいいんです【参加費100円】

1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】

1月22日(火) …ビーズや刺繍でオリジナル手芸。【参加費100円】
 裁縫道具はご持参ください。

1月24日(木) …笑いヨガ。笑う門には福きたる!今年もたくさん笑いましょう!
 腹筋や表情筋を動かしてデトックス!【参加費100円】

1月29日(火) …小物づくり。裁縫道具はご持参ください。【参加費100円】



※講師等の都合により内容の変更があります。最新情報は町田市シルバー人材センターホームページでご確認ください。