

お一人さまシニアのための いっしょに朝ごはん会



月に一度の
開催です。
ぜひお気軽に。

笑いヨガ
脳トレ

常備菜
作り



防災
講座



朝ごはん調理の指導は
地元で大活躍!
料理研究家の大瀬由生子先生です。

ひとり暮らしなどの理由で「もっと食事を楽しみたい」「誰かといっしょに食事をしたい」とお思いの地域のシニアが集まり、いっしょに朝ごはんを作って食べる会をスタートします。食事の後は仲間と共に学んだり、趣味を通してネットワークを広げたりの交流会、脳トレかねて笑いヨガも。ゆったりと楽しく豊かな時間をいっしょに過ごしましょう。ぜひお気軽にいらしてください。

参加費

1回あたり
500円

持ち物

・エプロン
・手拭き

●買い出しや調理の手伝いをしてくれる
シニアボランティアも募集しています!

対象者

流山市内在住の60歳以上75歳以下を目安としたシニアで、ご自身で会場まで来られる方
特にシングルシニアの方。近隣諸市からの参加も可能です。(送迎バス等はありません)

No.	日時	実施場所
①	4月20日(木) 9:30~11:30	京和ガスおおたかの森ショールーム 料理室
②	5月13日(土) 9:30~11:30	北部公民館調理室
③	6月 8日(木) 9:30~11:30	京和ガスおおたかの森ショールーム 料理室
④	7月 8日(土) 9:30~11:30	北部公民館調理室
⑤	8月17日(木) 9:30~11:30	京和ガスおおたかの森ショールーム 料理室
⑥	9月 9日(土) 9:30~11:30	北部公民館調理室
⑦	10月12日(木) 9:30~11:30	京和ガスおおたかの森ショールーム 料理室
⑧	11月11日(土) 9:30~11:30	北部公民館調理室
⑨	12月21日(木) 9:30~11:30	京和ガスおおたかの森ショールーム 料理室
⑩	1月13日(土) 9:30~11:30	北部公民館調理室
⑪	1月18日(木) 9:30~11:30	京和ガスおおたかの森ショールーム 料理室

■京和ガスおおたかの森ショールーム



■北部公民館



お申し込み・お問い合わせ

お一人さまシニアのためのいっしょに朝ごはん会
NPO法人東葛地区婚活支援ネットワーク
流山市東初石 3-111-1 担当:まつざわ

メール info@toukon.net

080-6707-6868

ホームページ <http://toukon.net/>