

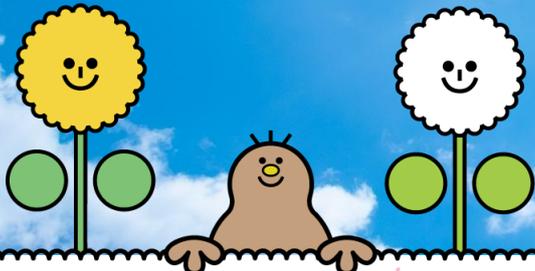
そら通信

2025年 🍷 3月号

〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30
 TEL: 042-381-6922
 FAX: 042-316-4120

開所時間

- お問合せ・電話相談
 - 火 ▶ 11:00~19:00
 - 水~土 ▶ 10:00~18:00
- 交流室
 - 火 ▶ 12:00~14:45・15:00~18:45
 - 水~土 ▶ 12:00~14:45・15:00~17:45



3月のお知らせ

(1) プログラム について

- ① ティータイムミーティング
 テーマを決めて語り合います。テーマは「お花見散歩について」
 3月 4日(火) 14:00~14:30 (1部) 15:15~15:45 (2部)
- ② クッキング・きほんのき 「時短で作るひき肉と野菜のカレー」
 3月 7日(金) 13:00~14:30 (1部) 15:15~16:45 (2部)
- ③ ゆるゲーム会
 ボードゲームやカードゲームをのんびり楽しみます。
 3月 14日(金) 13:30~14:30 (1部) 15:15~16:15 (2部)
- ④ 足湯プラスリラクゼーション
 温泉の素を入れて、のんびり足湯を楽しみます♪
 3月 25日(火) 14:00~14:30 (1部) 15:15~15:45 (2部)

2025年プログラム案内

クッキング・きほんのき



内容

時短で作る
ひき肉と野菜のカレー



今回は、ひき肉で作る水分少なめの簡単カレーを作ります♪

食べ物を扱うプログラムという性質上、とくに衛生保持にはご協力ください。

3月7日(金)

① 13:00 ~ 14:30
 ② 15:15 ~ 16:45

参加費 100円

材料の準備や調理器具の関係で申込期限や人数に制限があります

今回	先着5名まで
1部	13:00 ~ 14:30
	5人まで
2部	15:15 ~ 16:45
	5人まで

申込期限
3月5日(火)

(2) レクリエーション について

- ① おみやげポップコーン 黒糖キャラメル味をお持ち帰り頂きます
 3月 12日(水) 13:15~14:30 (1部) 15:00~16:30 (2部)
- ② スープ&スムージー 野菜系の優しいスープを予定しています
 3月 18日(火) 13:15~14:30 (1部) 15:00~17:00 (2部)

3月26日(水)にお花見散歩を予定しています(行事)

小金井公園で、のんびりとお花見散歩を楽しみたいと思います。
 当日は13時にそらに集合し、武蔵小金井駅北口からバスを利用して小金井公園に向かう予定です。ゆっくり歩いたり座ったり、思い思いに桜を楽しみましょう。詳細は交流室の掲示を御覧ください。

- 交流室の開所は12:00~13:00、16:00~17:45となります。
 お花見散歩に参加した方は、そのまま後半もご利用頂けます。

