

梅雨でムシムシする時期です。エアコンを上手く活用して過ごしたり、 おでかけする時は飲み物を持っていったり、塩タブレットを活用して、上手に夏対策を 行いましょう。

己書教室

6月は「父の日」をテーマに感謝の気持ちを言葉にしまし た。言葉の他にバラの花もメインになるのではないかと いう意見もあり、花の書き方も一緒に教えてもらい、作品 をプレゼントしました。

7月は各々が季節言葉をメインに言葉をかき、

自由に自分らしい素敵な作品を 作ります。

7月1日(火) 13:30~ 参加費 200円

日程のお知らせ

7月10日(木)、法人都合により、13時から閉所になりま す。

お菓子作り教室

自宅で使ったことのないホットプレートを使ってみ よう!を目標にアップルパイ風&パンケーキを作り ました。

今月は暑い日が続くようになり、「ツルンとした冷た い物はどうかな?」「水ようかんは?」「サイダーを使 ったフルーツポンチは?」

「フルーツポンチって何ですか?」

「スーパーとかで売ってるの見かけないのに、なんで みんな食べたことあるんだろう…?」

と想像出来ない人もいたので 7月14日(月) 次回の教室で挑戦です。

13:00~

参加費 300円

★~•~料理教室~•~★

ロコモコ丼作り、ハンバーグを湯煎し、目玉焼き は殻が入らないように慎重に割り、一人ずつ目玉 焼きを焼きました。冷凍のロールキャベツを使って コンソメスープ作り「冷凍のロールキャベツって売 ってるんですね」と驚く方も。

次回ピーマンの肉づめに挑戦。

旬のピーマンを使って上手に焼けるかな? 少し難しいかもしれませんが、旬のピーマンを使っ ておかずを作れるようになると、

自分の料理の腕に自信が つくかも!

7月10日(木) 11:00~ 参加費 300 円

ヨガ教室 第1水曜日 7月2日(水) 11:15~ 【持ち物 タオル】





エアロビクス教室 第3水曜日 7月16日(水)11:15~ 【持ち物 内履き】

2025 7月 カレンダー 2 03						
E 3	月	火	水	木	金金	土
		1	2	3	4	5
		己書教室 13:30~	3ガ教室 11:15~		パソコン教室 13:00~	ぽっかぽか 9:00~15:00
6	7	8	9	10	11	12
体み		ダンス教室 13:30~		料理教室 11:00~ 13時~開所		作み
13	14	15	16	17	18	19
体み	お菓子作り 教室 13:00~		エアロピクス 教室 11:15~		絵手紙教室 13:30~	休み
20	21	22	23	24	25	26
ぽっかぽか 9:00~15:00	海の日	スポーツ教室 13:30~		花 youyou クラブ 13:30~		体み
27	28	29	30	31	2	24
体み						

~・~★ 皆さんの声 ★~・~

私は、悩み事が多く、居場所がなかった時にアップのことを知りました。

職員さんは優しく面白くて、利用している時は悩みを忘れるほどです。これから利用を考えている方、相 談だけでも OK ですし、メンバーさんも優しい人が多く楽しいです。★彼氏・彼女募集中の方はぜひ★

絵手紙教室

第3金曜日 7月18日(金 13:30~





■ 花 youyou クラブ

第4木曜日

7月24日(木) 13:30~

参加費 500円



発行:社会福祉法人 芦山会 地域活動支援センター アップ 相談支援事業所 アップ

T915-0082

越前市国高2丁目42-6

TFI: 0778-21-5400 FAX: 0778-21-5405

開所時間 午前9時~午後4時

ホームページ

http://www.rozankai.com