



2026年1月 第130号
発行：NPO法人麻生キッチンりあん
札幌市北区北39条西5丁目2-12
TEL 011-707-9923

「本年もよろしくお願いいたします」

新しい年を迎え、凜とした冷たい空気がきゅっと心を引きしめる季節になりました。昨年、りあんをあたたく支えてくださり、心より感謝いたします。今年も地域の拠点として、安心して過ごせる心地よい居場所であり続けたいと思っております。今後とも変わらぬお力添えをいただけますようお願い申し上げます。(直)

藤女子大生 隈元先生からのメッセージ

皆さんこんにちは。藤女子大学の隈元です。新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。1月は新たな目標を心に決め、実行するのに最適な時期ですね。食習慣を改めて健康に過ごすという決意を、自分の心に留めるだけではなく、ぜひ大切な人に宣言してみてください。小さな一歩でも続けることで、日々の心と体にやさしい変化が生まれます。

まちの教室など～今月のあれこれ

☆顔ヨガで顔の悩みを解消しましょう！

日時：1月7日(水)13:30～14:30

参加費：2,000円

定員：12名

申込み：090-1300-7716(斉藤)

*誤嚥や認知症予防にも効果があるとされる顔ヨガでキレイと健康を手に入れましょう



☆介護者のつらい

日時：1月30日(金)10:00～12:00

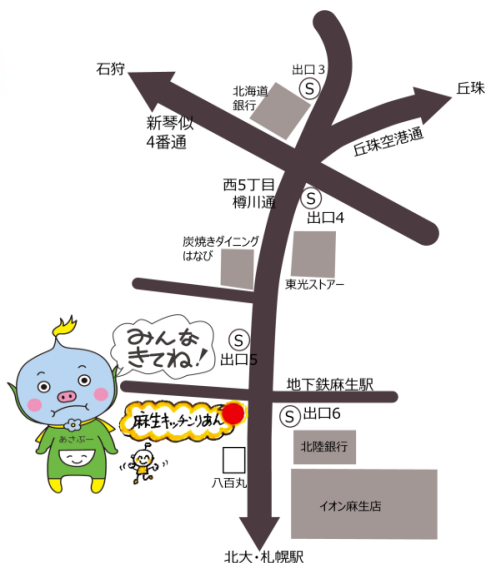
参加費：500円(要予約・ドリンク付き)

申込み/問合せ：011-707-9923 担当：久保

*ご家族や身近な方を介護している方、これから介護を始める方が、ほっと安心して話せる場です。



北海道社会福祉総合基金の助成金を活用しています



今月のおすすめイベント

☆冬休みイベント「チョコパン作り」

日時：1月8日(木)10:00～12:00

定員：8名

☆冬休みイベント「ディンプルアート」

日時：1月9日(金)10:00～12:00

定員：10名

共通事項

場所：麻生キッチンりあん(北39西52-12)

対象：小学1年生～18歳以下

参加費：300円

予約：12月20日(土)10:00～

りあんLINE公式アカウントよりお申込み下さい

*予約の際は、イベント名、お名前、学校名、年齢連絡先を必ず明記ください。

*子どもたちだけで楽しむプログラムですので、保護者の方の同席はできません。



りあんLINE公式
アカウントQRコード





		1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
		休み	休み	休み	休み
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
休み	休み	顔ヨガ  13:30~14:30 学習支援 	冬休みイベント チョコパン作り 10:00~12:00	冬休みイベント ディンブルアート 10:00~12:00 「かくれが」 15:00~17:00	休み
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
プルミエール  11:00~13:00 煮込みハンバーグ	休み	休み	貸切り ぱすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00	プルミエール  11:00~13:00 肉じゃが
		学習支援 		こども食堂  17:00~19:00	
17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)
休み	プルミエール  11:00~13:00 肉じゃが	休み	休み	貸切り ぱすとらる	さわみな☆かふえ 10:00~14:00
		学習支援 		「かくれが」 15:00~18:00	
23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
プルミエール  11:00~13:30 ビーフシチュー ドリア	休み	休み	プルミエール  11:00~13:00 肉じゃが	休み	貸切り ぱすとらる
30 (金)	31 (土)				
介護者のつどい  10:00~12:00	休み				

「かくれが」&こども食堂のお知らせ

✧みんなの居場所「かくれが」✧

りあんでは、毎週金曜日に子ども、若者(18歳以下)にりあんを無料開放している「かくれが」をひらいています。
おしゃべりしたり、遊んだり、のんびりしたり。
おなかがすいていたら「おなかすいた!」って言ってね。
軽食を用意しているよ。

🍴こども食堂🍴

毎月第3金曜日は「こども食堂」の日です。
あたたかいごはんを
みんなで食べよう!



りあんLINE公式
アカウント

信頼と誠実の75年 **北海道通信**

日刊建設版

日刊教育版



株式会社 **北海道通信社**

■本 社／札幌市中央区北5条西6丁目(道通ビル)
☎(011) 222-3521(代)

■支 社／東京・旭川・函館・釧路・帯広・岩見沢

■支 局／室蘭・小樽・留萌・稚内・網走・苫小牧