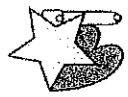


～どのイベントでも、興味のある方は参加できます。ぜひいらしてください～



# 7月 イベントカレンダー

子どもから高齢の方まで、誰もが集える「ひだまり」のような憩いの場です。

【問い合わせ先】  
スターキッズ  
町田市相原町1261  
042-703-4350  
(午後3時～)

時間帯	月	火	水	木	金	土
10:00～12:00	1 けんこう麻雀 100円	2 ハンドメイド (手作り) 200円	3	4	5	6
13:00～15:00		※スタッフ会議 19:30	6・7日は堺市民センター祭!! スターキッズでは、ポップコーンを販売します (^_^)☆			
10:00～12:00	8 けんこう麻雀 100円	9	10	11	12	13
13:00～15:00	みんなて折り紙 150円	筆ペン習字 (要予約) 200円		ひだまり絵手紙 400円		食べ始めは11:00 頃予定です
10:00～12:00	15 海の日	16	17 親子English 1,000円	18 相原ガラス フュージング干の花 200円～800円程度	19 おしゃべりクッキング 10:00～ 400円程度	20
13:00～15:00						
10:00～12:00	22 けんこう麻雀 100円	23 ハンドメイド (手芸など) 200円	24 ひだまりカフェ (シフォンケーキ他) 200円	25 脳トレEnglish 500円	26 むしゃむしゃタイム 200円～400円程度	27 法政大学 学生の 『ふなで』 カフェ 入場料300円
13:00～15:00	カラオケを 楽しむ 200円	筆ペン習字 (要予約) 200円	けんこう麻雀 100円		新メニュー ピース工作 (アクセサリ-etc.) 600円～	
10:00～12:00	29 けんこう麻雀 100円	☆イベント募集中☆ 私たちと一緒にスターキッズを盛り上げて くださる方を募集しております! 皆さまのお力を貸していただけませんか?				法政大学の学生 が地域の方との 交流を目的に運 営しています!
13:00～15:00						

イベントは、告知なく追加・変更する場合がございます。予めご了承くださいませ。

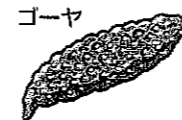
主催：スターキッズ(ひだまり)の会  
構成機関：丸山高齢者見守り支援ネットワーク・境ふれあいネットワーク・中村おせっかい隊・陽田の会  
NPO相原さとやまの会・おしゃべりクッキング  
協力機関：相原あんしん相談室・町田市社会福祉協議会

裏面も見てください →

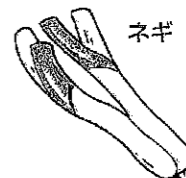
## 元気で長生きするために! 低栄養を防ぐ食生活10のコツ

- ★★★ バランス良く3食とり、欠食は避ける
- ★★★ 油脂類を適正にとる
- ★★★ 動物性タンパク質を十分にとる
- ★★ 肉と魚の摂取量は1対1程度にする
- ★★ 牛乳は毎日200ml以上飲む
- ★★ 野菜はいろいろな種類を毎日食べる
- ★★ 家族や友人などと会食の機会を豊富につくる
- ★ 食欲がないときはおかずを先に食べる
- ★ 酢、香辛料、香りの高い野菜を十分にとり入れる
- ★ 和風、中華、洋風など、さまざまな料理をとり入れる

### 風邪予防



ブロッコリー



8月20日(土)は あいあい祭!! 「とうからしdeみそ」の

味見や野菜販売、軽食等を行う予定です!



# 8月 イベントカレンダー

時間帯	月	火	水	木	金	土
10:00～12:00	※毎週木曜日、スターキッズのお庭で野菜を販売しています(午前中)					
13:00～15:00	★8月のカラオケの日については、後日お知らせします					
10:00～12:00	5 けんこう麻雀 100円	6 ハンドメイド (手作り) 200円	7 スタッフ 作業日 (みそ)	8	9	10
13:00～15:00	みんなて折り紙 150円			ひだまり絵手紙 400円		
10:00～12:00	19 けんこう麻雀 100円	20	21 親子English	22 相原ガラス フュージング干の花 10:00～ 400円程度	23	24 法政大学 学生の 『ふなで』 カフェ 入場料300円
13:00～15:00			夏休み			
10:00～12:00	26 けんこう麻雀 100円	27 ハンドメイド (手芸など) 200円	28 ひだまりカフェ (シフォンケーキ他) 200円	29 脳トレEnglish 500円	30 むしゃむしゃタイム 200円～400円程度	法政大学の学生が 地域の方との交流 を目的に運営して います!
13:00～15:00		筆ペン習字 (要予約) 200円	けんこう麻雀 100円		新メニュー ピース工作 (アクセサリ-etc.) 600円～	

悪天候時の活動中止について  
大雨・暴風・大雪に関する  
注意報・警報が発令され  
ている、  
または荒天の時は中止と  
なります。

