

～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～



# 9月 イベントカレンダー スターキッズ

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	2 けんこう麻雀 100円	3	4	5	6 子育てセミナー	7 グローバル 時代の子育 て術500円
13:00 ～ 15:00		※スタッフ会議 19:30	連合にカレンダー配布19:30			
10:00 ～ 12:00	9 けんこう麻雀 100円	10	11 スタッフ作業日	12	13	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	みんなで折り紙 150円	筆ペン習字 (要予約) 200円		ひだまり絵手紙 400円		
10:00 ～ 12:00	16	17	18 親子English 1,000円	19 相原ガラス フュージング干の花 200円～800円程度	20 おしゃべりクッキング 10:00～ 400円程度	21 法政大学 学生の 『ふなで』 カフェ 入場料300円
13:00 ～ 15:00				食べ始めは11:00頃予定です		
10:00 ～ 12:00	23	24 ハンドメイド (手芸など) 200円	25 ひだまりカフェ (ケーキ他) 200円	26 脳トレEnglish 1000円	27 ハロウィンに! むしゃむしゃタイム 200円～400円程度 *かぼちゃまんじゅう・そうめん 新メニュー	28
13:00 ～ 15:00		筆ペン習字 (要予約) 200円	けんこう麻雀 100円		ピース工作 (アクセサリ-etc.) 600円～	カラオケを 楽しむ 200円
10:00 ～ 12:00	30 けんこう麻雀 100円				～認知症の方とも手をつなぐ～ 【RUN伴】 9/29(日) 相原中央公園 *スターキッズも 参加します!	
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。

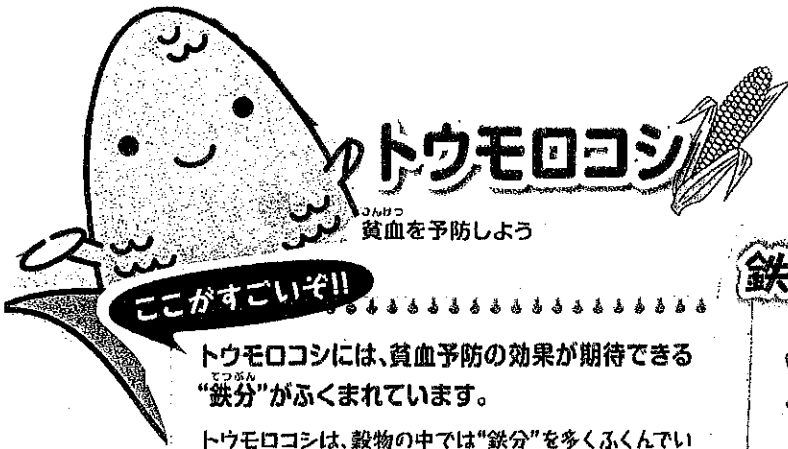
主催：スターキッズ(ひだまり)の会

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 →



# トウモロコシ

貧血を予防しよう

トウモロコシには、貧血予防の効果が期待できる“鉄分”がふくまれています。

トウモロコシは、穀物の中では“鉄分”を多くふくんでいます。造血に必要とされる“亜鉛”や“銅”などのミネラルも少しずつふくんでいるため、貧血予防にも効果があると考えられています。

野菜の中でも比較的多くふくまれている“ビタミンB1”には、全身にエネルギーをいきわたらせるはたらきがあります。疲労回復、肩こりや手足のしびれなどを予防する効果も期待できます。

## 鉄分をふくむ食べもの



キクラゲ(乾)



大豆



ゴマ



トウガラシ



卵黄



～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～

## 10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。

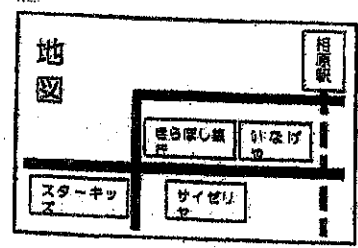
【問い合わせ先】  
スターキッズ  
町田市相原町1261  
042-703-4350  
(午後3時～)

時間帯	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 12:00		1 ハンドメイド (手芸など) 200円	2	3	4	5
13:00 ~ 15:00		*スタッフ会議 19:30		★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!		
10:00 ~ 12:00	7 けんこう麻糬 100円	8	9	10	11 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!	12
13:00 ~ 15:00	みんなで折り紙 150円	筆ペン習字 (要予約) 200円		ひだまり給手紙 400円		
10:00 ~ 12:00		15	16 親子English 1,000円	17 相原ガラス フュージングキの箱 200円~800円程度	18 おしゃべりクッキング 10:00~ 400円程度	19 法政大学 学生の 『みんな で』 カフェ 入場料300円
13:00 ~ 15:00				食べ始めは11:00頃予定です		
10:00 ~ 12:00	21 けんこう麻糬 100円		23 ひだまりカフェ (ケーキ他) 200円	24 脳トレEnglish 1,000円	25 むしゃむしゃタイム 200円~400円程度 *ほかりんどうと???	26
13:00 ~ 15:00			けんこう麻糬 100円		新メニュー ピース工作 (アクセザリーeta) 600円~	
10:00 ~ 12:00	28 けんこう麻糬 100円	29	30	31	「カラオケを楽しむ」は 後日お知らせします(^^)	
13:00 ~ 15:00						

おつまみになる簡単なものを作って、  
試食します。男性も一緒にやりませんか?  
油揚げ1枚で、ピザ・コロケに変身  
超らくちん!

むしゃむしゃタイム

悪天候時の活動中止について  
大雨・暴風・大雪に降す  
る注意報・警報が発令さ  
れている、  
または荒天の際は中止と  
なります。



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 →