

～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 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		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	連合にカレンダー配布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 けんこう麻雀 100円	8 生活クラブ (庭で試食会)	9	10	11	12
13:00 ～ 15:00	みんなで折り紙 150円	筆ペン習字 (要予約) 200円		ひだまり絵手紙 400円		
10:00 ～ 12:00	14	15	16 親子English 10:30～11:30 (要予約)	17 相原ガラス フュージング千の花 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 『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	21 けんこう麻雀 100円	22	23 ひだまりカフェ (シフォンケーキ他) 200円	24 脳トレEnglish 10:30～11:30 (要予約)	25 むしゃむしゃタイム 200円～400円程度 *かぼちゃまんじゅう(ハロウィンに！)	26
13:00 ～ 15:00			けんこう麻雀 100円	カラオケを 楽しむ 200円	新メニュー ビーズ工作 (アクセサリ-etc.) 600円～	
10:00 ～ 12:00	28 けんこう麻雀 100円	★10/24(木) 予定していました「ひだまりコンサート」は11/28(木) 変更になりました。 ★親子English (要予約) ★脳トレEnglish firststep.english519@gmail.com				
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



ここがすごいぞ!!

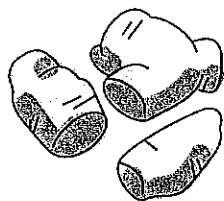
ピーマンには、老化をふせぐ  
"ビタミンP"がふくまれています。

ピーマンは"ビタミンC"を多くふくみ、"ビタミンP"というビタミンのなかまもふくんでいます。"ビタミンP"は、こわれやすい"ビタミンC"のはたらきを助け、老化防止のチカラを強めてくれます。

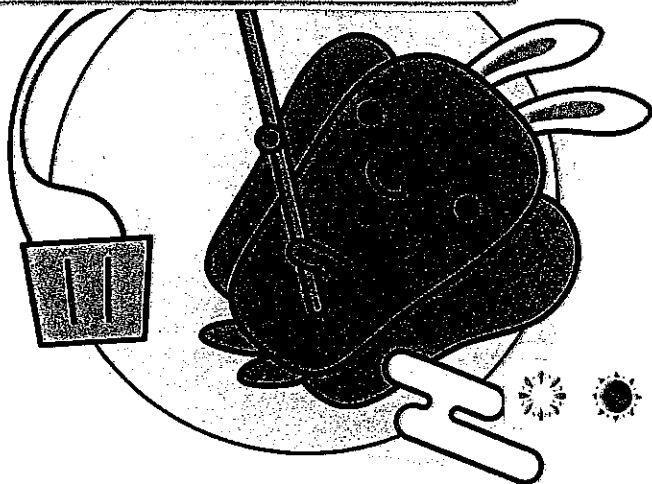
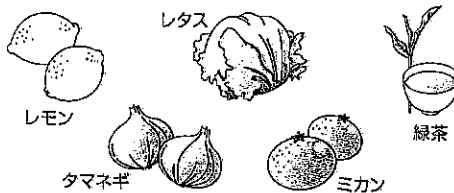
また、毛細血管を丈夫にし、栄養や酸素が血管に入ったりするのを助けます。それにより、脳出血や鼻血、歯ぐきからの出血をふせぐはたらきもあると考えられています。動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を予防し、冷え性や肩こりをふせぐ効果なども期待できます。

## ながよし野菜 ショウガ

ショウガにふくまれる"ジンゲロン"  
は、認知症をふせぐはたらきを期待  
でき、"ショウガオール"には、体の老化  
をふせぐ効果などが期待できます。



### ビタミンPをふくむ食べもの



～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～

## 11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	※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	★親子English (要予約) ★脳上LEnglish firststep.english519@gmail.com			「カラオケを楽しむ」は後日 お知らせします(??)		
10:00 ～ 12:00	4	5 ハンドメイド (手芸など) 200円	6	7	8	9
13:00 ～ 15:00		※スタッフ会議 19:30	(グローバル) 夏にカレンダー更新(9:30)	☆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	11 けんこう麻糬 100円	12	13	14	15	16
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	18 けんこう麻糬 100円	19	20 親子English 10:30～11:30 (要予約)	21 相原ガラス フュージングキの店 200円～800円程度	22 おしゃべりクッキング 10:00～ 400円程度	23 法政大学 学生の 『ふなで』 カフェ 入場料300円
10:00 ～ 12:00	25 けんこう麻糬 100円	26 ハンドメイド (手芸など) 200円	27 ひだまりカフェ (シフォンケーキ他) 200円	28 脳上LEnglish 10:30～11:30 (要予約)	29 むしゅむしゅタイム 200円～400円程度	30
13:00 ～ 15:00		筆ペン習字 (要予約) 200円	けんこう麻糬 100円	ひだまりコンサー ト(朗読&ギ ター) 200円	新メニュー ピース工作 (アクセサリーetc.) 600円～	

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・隅田の会  
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 →

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・コロッケに変身  
超らくちん!

むしゅむしゅタイム

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

