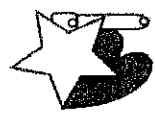


～どのイベントでも、興味のある方は参加できます。ぜひいらしてください～



# 12月 イベントスターキッズ

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 ハンドメイド (手芸など) 200円	4	5	6	7
13:00 ～ 15:00		※スタッフ会議 19:30	連合にカレンダー配布19:30	★親子English ★脳トレEnglish	(要予約) firststep.english519@gmail.com	
10:00 ～ 12:00	9 けんこう麻雀 100円	10	11	12	13	14
13:00 ～ 15:00	みんなで折り紙 150円	筆ペン習字 (要予約) 200円	(グローバル)	ひだまり絵手紙 400円		
10:00 ～ 12:00	16 けんこう麻雀 100円	17 (作業日)	18 親子English 10:30～11:30 (要予約)	19 相原カラス フォーシング千の花 休み (作業日)	20 おしゃべりクッキング 10:00～ 400円程度	21 ひだまり マルシェ  法大生 『ふなで』 カフェ 入場料300円
13:00 ～ 15:00	子育てを 楽しく! (要予約)			食べ始めは11:00頃予定です♪		
10:00 ～ 12:00	23 けんこう麻雀 100円	24	25 ひだまりカフェ (シフォンケーキ他) 200円	26	27	28
13:00 ～ 15:00		筆ペン習字 休み	けんこう麻雀 100円	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!		
10:00 ～ 12:00	29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日
13:00 ～ 15:00	☆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!					

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

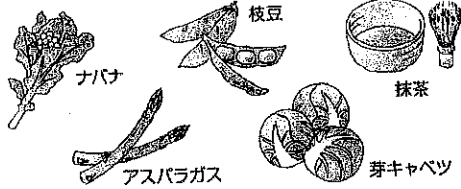
NPO相原さとやまの会・おしゃべりクッキング

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



葉酸をふくむ食べもの



なかよし野菜 ブロッコリー

“葉酸”をふくんでいる上に、脳の記憶力を高めるという神経伝達物質のもととなる成分もふくまれています。



ホウレンソウ

記憶力を上げよう

ここがすごいぞ!!

ホウレンソウには、記憶力を助ける“葉酸”がふくまれています。

緑の葉物野菜に多くふくまれる“葉酸”は、細胞がつくられるときになくてはならないものです。「赤ちゃんのビタミン」といわれるほど、妊婦さんにとって大切な栄養素です。“葉酸”は、記憶力をよくするはたらきも期待できます。血液中のホモシステインというアミノ酸の濃度が必要以上に濃くなると、動脈硬化が起こりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞、認知症になりやすいといわれています。“葉酸”には、このホモシステインをおさえるはたらきを期待できます。

12月21日(土)

ひだまりマルシェ

毎年人気の野沢菜 できあがりしました!  
なんにでも合う...とうがらしDe みーそ  
他にも 手作り・きゅうりのきゅうちゃん・大根の漬物  
軽食 などなど.....  
法政大生のカフェ「ふなで」・あいはらかりんとう他

~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~

1月 イベントカレンダー

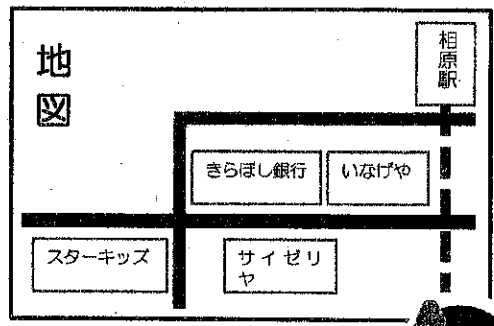
子どもから高齢の方まで、誰もが集える「ひだまり」のような憩いの場です。

【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~)

新しいカレンダーをだしますね!!!!

時間帯	月	火	水	木	金	土
10:00~12:00	イベントは、予定です。					
13:00~15:00				★親子English ★脳トレEnglish	(要予約) firststep.english512@gmail.com	
10:00~12:00	6 けんこう麻雀 100円	7 ハンドメイド (手芸など) 200円	8	9	10	11
13:00~15:00	みんなで折り紙 150円	※スタッフ会議 18:30	(グローバル)	ひだまり絵手紙 400円		
10:00~12:00	13 けんこう麻雀 100円	14	15 親子English 10:30~11:30 (要予約)	16 相原ガラス フェーシング牛の福 200円~800円程度	17 おしゃべりクッキング 1000~ 400円程度	18 法大生 『ふなで』 カフェ 入場料300円
13:00~15:00		筆ペン習字 (要予約) 200円				
10:00~12:00	20 けんこう麻雀 100円	21	22 親子English 10:30~11:30 (要予約)	23	24	25
13:00~15:00						
10:00~12:00	27 けんこう麻雀 100円	28	29 ひだまりカフェ (シフォンケーキ他) 200円	30 脳トレEnglish 10:30~11:30 (要予約)	31 おしゃべりタイム 200円~400円程度	
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 ピースワー (アクセサリー-eto) 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。



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。