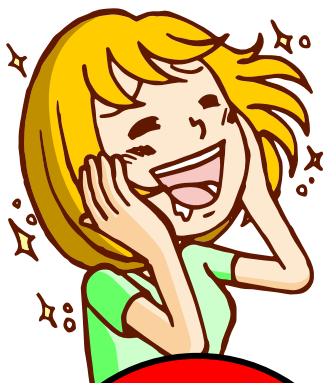




コロナ禍の
今こそ聞きたい講話!!

栄養士が教える
体力維持のための

手間なし料理講座



9/23 (木・祝)
9:30~12:00
(全2回)
9/30 (木)
13:30~16:00

缶詰!! カット野菜!!
冷凍野菜!! レンジ調理!!
時短レシピ!!

料理のできる体力維持術!!

会場: 3F 実習室
講師: 栄養士食育チーム「なのはな」
参加費: 300 円
定員: 8 名 (予約制・先着順)

コロナ禍で
お出掛けがしにくくなり、自宅で過ごす
ことが多かった方々も多いと思います。
そんな中で、体力の低下を感じてしまうことはありませんか? 今回の講座では、「健康料理教室」でおなじみの栄養士の方に、手間を抜きながら料理のできる体力維持を学びます。調理実習はございませんが、大変便利な冷凍野菜や缶詰の活用術や、それらを使った時短レシピは、高齢者の方にもオススメです!! 「ひとりごはん」にも応用できます!

緊急事態宣言の発令に伴う、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため

アリーノの**開館時間**を**短縮**しております。(令和3年8月2日現在)

対象期間: **9月12日(日)まで**

終期は予定です。今後の状況により変更となる場合があります。

●開館時間の短縮

<開館時間> 午前9時~午後**8**時

●貸館業務の利用時間短縮

<夜間区分>: 午後5時30分~午後**8**時

利用時間短縮に伴う料金減額はありせん。予め御了解の上、御利用願います。

●貸館の利用人数について

半数以下

定員の

で、ご利用願います。

アリーノ 自主事業 のご案内

古本

をご提供ください

家庭で眠っている本を
リユースしてみませんか？



受付場所：アリーノ図書室カウンター
受付時間：9:00～20:00（休館日を除く）

★提供本の扱いは、アリーノに一任させていただきます。また、受け入れができない本もございます。お問い合わせください。



ありーの 古本市 10月29日(金)～31日(日)

ハーバリウム
教室

9月20日(月・祝)

①10:00～
②11:00～

時間：14:00～15:00
会場：3F 第2・3 学習室
講師：栗山美佐
申込締切：9月8日(水)
参加費：1本 500円
定員：各回 15組
(予約制・先着順)

ありーの えいがかい

1. こども人形劇セレクション世界編
2. 「はらぺこあおむし」
3. 「ジャックと豆の木」(英語字幕)

9月26日(日)

時間：14:00～16:00
会場：2F 集会室
定員：50名(予約制・先着順)

入場
無料!

アリーノ主催・共催講座・イベントスケジュール 9月

日	月	火	水	木	金	土
			1 パソコン教室 水曜卓球教室 英会話教室	2 太極拳 おしゃべりサロン	3	4
5	6 離乳食教室 ZUMBA	7 レコードを 良い音で楽しむ会 おはなしかい	8 パソコン教室 水曜卓球教室 英会話教室	9 太極拳	10 シニアパソコン クラブ	11
12 日曜卓球 クラブ	13 ZUMBA	14 季節のパン教室 お茶の間会	15 パソコン教室 水曜卓球教室 英会話教室	16 太極拳 おしゃべりサロン	17 はじめての パン教室	18
19	20 敬老の日 こども ハーバリウム ZUMBA	21 休館日	22 パソコン教室 水曜卓球教室 英会話教室	23 秋分の日 手間なし 料理講座① 太極拳	24 シニアパソコン クラブ 朗読サロン	25
26 アリーノ映画会 日曜卓球 クラブ	27 シニア リトミック ZUMBA	28 レコードを 良い音で楽しむ会	29	30 手間なし 料理講座②	★状況に応じて講座が 休止になる場合がございます	

編集後記 我が家のマンションでは外壁の工事が6月から続いていて、洗濯物をベランダに干せる日が限られていました。今月の中旬にやっと終了するとのことで、ついに、部屋にいながら、朝日を浴びることができるのです!! <S>