

= 暖家支援 3月イベントのお知らせ =

## 男の料理教室 「手巻き寿司」

3月8日（火）11時30分～13時

冷蔵庫に残っている食材やお野菜で美味しく栄養たっぷりの手巻き寿司を！  
大田区自慢の海苔とお酢の力で毎日の健康づくりをご一緒に！

俳句の会 3月15日（火）14時～15時

講師：竹本 是氏

初めての方歓迎！

（最初は先生のお話しを聞く見学だけでも大丈夫です）

3月の兼題（季語）

・ 雛祭り      ・ 菜の花      ・ 春の雲又は春の川

それぞれ一句ずつ作り、事前に（3月は10日まで）提出してください。  
（用紙は暖家支援にあります）

当日、先生にご講評いただき、アドバイスを頂戴します。

まずは、思いつくままに**まず一句！**

皆様の作品をお待ちしています。

お茶菓子つきで、楽しいひとときを是非ご一緒に！

## 南雲先生とお話ししましょう！

3月17日（木）16時～17時

健康と認知症予防についてテーマは“運動”と“食事”と“生きがい”  
地域で快適な暮らしが続けられるようにみんなで一緒に考えましょう！

今晚のおかずの一品のお土産付きです。お楽しみに！



集まれ！きっずと家族と仲間たち！



## きっずカフェ in 暖家支援

3月26日（土）11時～15時