

ステップ MAGAZINE

令和3年11月号 Vol.120



☆高槻西部地域活動支援センター ステップ☆

住所 高槻市富田町 5 丁目 17-5
 TEL 072-694-9898
 FAX 072-694-9899
 E-mail takatukistep@bloom.ocn.ne.jp
 営業日 月曜～金曜
 開所時間 9時～17時
 休日 土曜,日曜,祝日,お盆,年末年始

令和3年11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		ランチ	文化の日	初めてさんの製菓	作ってみよう①	休
		短いウォーキング				
7	8	9	10	11	12	13
休	ランチ	初めてさんのパン作り	AM 手芸のお時間 PM 伊達さんに聞いてみよう	製菓	ランチ	休
	自主活動				食について	
14	15	16	17	18	19	20
休	作ってみよう②	脳トレ	ランチ		自主活動	休
			ダテ散歩			
21	22	23	24	25	26	27
休	PC教室	勤労感謝の日	ランチ		ウォーキング	休
28	29	30				
休	パン作り	ランチ	マインドフルネス			



今月のランチは、10周年を記念し、少し特別なランチを提供いたします。開催日ですが、いつもの火曜日固定ではなく、ランダムに設定しております。ランチご希望の方は、日にちを確認の上、電話もしくは来所時に、ご予約下さい。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、ステップ内では、検温・マスクの着用・手指の消毒・間隔をあけて着席の、ご協力をお願い致します。

11月のプログラムのお知らせ

☆お願い☆

初めてさんの製菓
 初めてさんのパン作り
 に参加希望の方は、他の利用者様・参加者様と公平を期する為、製菓・パン作りへの参加は、ご遠慮いただき、どちらか一つの参加ということでお願いいたします。質問等は小松まで。

手芸のお時間

11月10日(水)開催
 クリスマスツリーを作ります。
 定員8名です。
 10時半から12時まで。
 質問は伊達まで
 11月8日締め切りです。



	日にち	開始時間	参加費	担当	内容
短いウォーキング①	2日(火)	13:30 出発	無料	小松	高槻市役所展望フロアまで歩きましょう♪
初めてさんの製菓	4日(木)	13:30	200円	小松	ス〇〇風チョコスコーンを作ろう！定員/4名
作ってみよう①	5日(金)	11:00	実費	伊達	バターチキンカレーとサラダ作ります
初めてさんのパン作り	9日(火)	13:30	200円	小松	ベーコンポテトパンを作ります。定員/4名
手芸のお時間	10日(水)	10:30	200円	伊達	ボランティアの先生が指導して下さいます。定員/8名
伊達さんに聞いてみよう	10日(水)	13:30	無料	伊達	ステップ10周年の思いを語りましょう
製菓①	11日(木)	13:30	200円	小松	蒸しプリンを作ります。定員/8名
食についてのレクチャー	12日(金)	13:30	無料	伊達	食を考えることは自分の体を大切にすることをお話します
作ってみよう②	15日(月)	11:00	実費	小松	具だくさんにゆー麺とミニかき揚げを作ります。
脳トレ	16日(火)	14:00	無料	小松	間違い探しやクロスワードで、頭をリフレッシュしましょう。
ダテ散歩	17日(水)	13:30 出発	無料	伊達	富田駅周辺秋風感じながらお散歩します。
PC教室	22日(月)	14:00	無料	小松	専門の先生に教えていただきます。定員/4名
ウォーキング	26日(金)	9:45 出発	実費	小松	行き先未定。ここという場所があれば小松まで！
パン作り	29日(月)	13:30	200円	小松	シュガーバターフレーキーを作ります。定員/8名
マインドフルネス	30日(火)	13:30	無料	伊達	道具はいりません。呼吸に集中する時間です。

11月もやります！自主活動！！
 UVチェッカーストラップをつくります！
 参加費:100円
 11月8日(月)・19日(金)13:30～



- ✦ 定員のあるプログラムは、来所又は電話にて、事前に予約されることをお勧めいたします。
- ✦ プログラム参加時は、マスク着用・手洗い・アルコール消毒の徹底・参加者同士社会的距離をとること等が絶対条件になります。
- ✦ 緊急事態宣言が発令された場合、その期間中のプログラム活動が一部中止になる可能性があります。ご理解のほどよろしくお願い致します。