

# ステップ MAGAZINE

令和5年3月号 Vol.136

## 令和5年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 ダテ散歩 13:30 出発 参加費:無料 摂津富田界隈を散策します。	2 脳トレ 14:00~ 参加費:無料 間違い探し クロスワード 穴埋めクイズ等	3 ランチ	4 休
5 休	6 作ってみよう① 11:00~ 参加費:実費 グラタンを 作ります。	7 ランチ	8 パン作り 13:30~ 参加費:250円 定員:10名迄 チョコチップスナック パンを作ります。	9	10 ランチ 短いウォーキング 13:30 出発 参加費:無料 安威川の堤防まで 歩こう!	11 休
12 休	13 製菓 13:30~ 参加費:250円 定員:10名 ケーキサレを 作ります。	14 ランチ	15 伊達さんに聞いてみよう 13:30~ 参加費:無料 何でも聞いて下さい。 看護師の立場で、 指導します。。	16 作ってみよう② 11:00~ 参加費:実費 八宝菜を 作ります。	17 ランチ レジン① 13:30~ 参加費:200円 定員:4名	18 休
19 休	20 雑巾を作ろう 13:30~ 参加費:無料 ステップの雑巾 残りわずか! 皆、協力して!	21 春分の日 休	22 ウォーキング 9:45 出発 参加費:実費 天神橋筋六丁目駅か ら、天王寺動物園を 目指して歩きます。	23 脳トレ 14:00~ 参加費:無料 間違い探し クロスワード 穴埋めクイズ等	24 ランチ スクラッチアート 13:30~ 参加費:100円 全集中して出来ると 良いね。	25 休
26 休	27 作ってみよう③ 11:00~ 参加費:実費 麻婆豆腐を 作ります。	28 ランチ レジン② 13:30~ 参加費:200円 定員:4名	29 ストレッチ & マインドフルネス 13:30~ 参加費:無料	30	31 ランチ	

☆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



### 3月のプログラム ご案内

- 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お守りください。協力いただけない方は参加をお断りする場合があります。

**パン作り** 3月8日(水)13:30~  
参加費:250円  
定員:10名  
チョコチップスナックパンを作ります。

**製菓** 3月13日(月)13:30~  
参加費:250円  
定員 10名  
ケーキサレを作ります。

ケーキサレとは、砂糖を使わず、野菜やチーズ、肉を生地に混ぜて焼いたフランス生まれのおかずケーキです。

**短いウォーキング** 3月10日(金)13:30 出発  
参加費:無料

春を感じに、ちょっとそこまで♪  
安威川の河川敷まで歩きます(茨木市)。  
片道20~30分です。  
昼食後ひと休みした後に、軽く歩いてみませんか?

ステップの歩くプログラムの歩数の目安は、  
ダテ散歩<短いウォーキング<ウォーキング

**レジン①②**共に 13:30~

- ① 3月17日(金) 定員 4名
- ② 3月28日(火) 定員 4名

参加費:200円

いずれか1回の参加でお願いいたします。  
一人で出来るから指導はいらないという方、  
小松までお知らせください。

**ウォーキング** 3月22日(水)9:45 出発

天神橋筋六丁目駅から天王寺動物園まで!  
途中、休憩や飲食店で昼食を取り、参加者のペースに合わせて歩きます。初心者大歓迎!気軽にご参加ください。

参加費;交通費 往路270円(阪急富田→天神橋筋六丁目)  
復路470円(天王寺→JR 摂津富田)  
(状況によって多少変動することがあります)

交通費・昼食代・お茶代含め 2000円前後必要です。  
-6@障がい者手帳をお持ちの方は持参ください。

**作ってみよう① ② ③** 各回11時開始

- ① 3月6日(月) ホワイトソースから手作り! **グラタン**
- ② 3月16日(木) 野菜たっぷり! **八宝菜**
- ③ 3月27日(月) 辛さ調節! **麻婆豆腐**

必要な物は参加費と手拭きタオルだけ。エプロン・ビニール手袋は準備しています。  
材料費÷参加人数=参加費(250~300円の予定・多少の前後あり)  
白ご飯もお付けしますが、①ドリア②中華丼③麻婆丼とアレンジも出来ますよ。最小限の材料で、また家でも作ってみようと思える料理を作っています。ぜひご参加ください。

昨年末の大掃除で雑巾を使い果たしてしまいました。  
そこで今回、**薄手のタオル**で雑巾を縫おうと思います!  
ステップの為に協力をお願いします。

必要な物はこちらで準備します。  
手ぶらでOK!

**雑巾を作ろう!**  
3月20日 13:30~

