

5月10日(金)

## 簡単ランチ【お好み焼き】



値段の高いキャベツは控えめに、千切りにしたじゃが芋を沢山入れたお好み焼きにしました。

さすがじゃが芋、どんな料理にもなじみます。



5月21日(火)

## 簡単ランチ【ツナのしょう油 Pasta】



新玉ねぎ、えのき、ねぎとシーチキンがあれば手軽にできます。しょう油と和風だして味付けをし、素材の味を活かすのがポイントです。

**7月のメニュー** 10時開始 要予約

**11日(木) ホットプレートBBQ** ・ **31日(水) すき焼きうどん**

BBQは参加費200円 ・ すき焼きうどんは割り勘です

5月27日(月)

## 昼食会【たけのこづくし】



筍を麵つゆに漬け込み、青のりを入れた片栗粉の衣を二度付けして唐揚げにすると、ご飯や味噌汁で味わう筍とまた違った楽しみ方ができました。



**7月22日(月)**

10時開始 参加費300円 要予約

**乾パン変身！チーズインつくね&茄子の豆板醤炒め**

## お知らせ 7月18日(木) 西伊豆ウォーキング

5月の茶話会でリクエストのあった西伊豆ウォーキングを行います。車の都合で南伊豆や下田発の方は4名まで。希望者が多い場合は抽選になりますが、西伊豆の方は現地集合、現地解散なので何人でも大丈夫です。仁科周辺でおすすめコースがあったら教えてください。雨の場合は中止になります。 [参加申し込み締め切り](#) 7月16日正午

## カレーの日

会費: 割り勘 要予約

**2日(火) 10時開始**

**ターメリックライス**

**19日(金) 11時開始**

**筍入りキーマカレー**

## 第2回「手染めハンカチ作り」 要予約

**7月13日(土)と29日(月)**

**9時50分頃～11時50分**

**材料費 1枚250円**

前回予定が合わなくて作れなかった方、2枚目は違う模様や色で作ってみたいと思っている方、今年度は今回が最後になります。ハンカチはお弁当箱が包めるくらいの大きさです。染料は青、紫、桃色の中から選べます。

## 賀茂地区ピア交流会のお知らせ

**7月23日(火) 13:30～15:00 下田総合庁舎2階**

賀茂地区にお住いで精神保健福祉手帳を持っている方、ピア活動に興味のある方、ひと時を一緒に過ごしませんか？

交流室ポスターをご覧ください。

参加してみたい方はスタッフまで…。

# 令和6年7月 支援センターふれあい 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 ウォーキング (東伊豆)  要予約	2 カレーの日 会費 割り勘 要予約 10時開始	3 音楽の日 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ!	4 パソコン	5 卓球	6 カラオケ 会費 100円  下田送迎(要予約)
7 お休み	8 AM はればれ売店 ウォーキング & 予定決め 要予約	9 将棋 ゲームの日	10 午後カラ 会費 100円	11 簡単ランチ (BBQ) 会費 200円 要予約 10時開始	12	13 AM 手染め ハンカチ作り 材料費 250円 要予約 下田送迎(要予約)
14 お休み	15 カラオケ 会費 100円  下田送迎(要予約)	16 パソコン	17	18 ウォーキング (西伊豆)  要予約	19 カレーの日 会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	20 卓球  下田送迎(要予約)
21 お休み	22 昼食会 (チーフインつくね) 会費 300円 要予約	23 将棋 ゲームの日	24 AM つるし雑 材料費 10円	25 カラオケ 会費 100円	26 音楽の日 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ!	27 上映会 午前・午後で2本上映  西伊豆送迎(要予約)
28 お休み	29 AM 手染め ハンカチ作り 材料費 250円 要予約	30 卓球	31 簡単ランチ (すき焼きうどん) 会費 割り勘 要予約 10時開始			

★ 施設利用料 100円 (プログラム参加費は別途) ★ 行事参加予約は当日でもOKです  
★ 送迎の予約はできるだけ前日までにお願いします (人数により乗れない場合もあります)

予約・お問い合わせ(9時~17時)  
(0558) 62-2911