

令和8年7月 八幡平市地域活動支援センター「ふらっと」の予定

日	曜日	予 定	活動メニュー (午前)
1	水	休業日	
2	木		運動・レクリエーション
3	金	カラオケ(14:30~15:30)	
4	土	休業日	
5	日		
6	月		体操
7	火		自治会活動
8	水	休業日	
9	木		運動・レクリエーション
10	金	カラオケ(14:30~15:30)	
11	土	休業日	
12	日	休業日	
13	月		体操
14	火	調理実習	
15	水	休業日	
16	木		運動・レクリエーション
17	金	カラオケ(14:30~15:30)	
18	土	休業日	
19	日		
20	月	休業日(海の日)	
21	火		自治会活動
22	水	休業日	
23	木		運動・レクリエーション
24	金	カラオケ(14:30~15:30)	
25	土	休業日	
26	日	カラオケ(14:30~15:30)	
27	月		体操
28	火		自治会活動
29	水	休業日	
30	木		運動・レクリエーション
31	金	カラオケ(14:30~15:30)	

調理実習

麻婆豆腐丼・スープ・杏仁豆腐



本日の材料



材料を切ります



ひき肉から炒めます



麻婆豆腐丼は甘口にしました。
美味しくいただきま〜す!!

- ・午前中のメニューは、基本的なものなので参加は自由です。
- ・午後のメニューは、趣味的な活動となります。
- ※この他にも創作活動を行っています。
- ・予定は変更となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

★ 7月の調理実習の日にちは、14日(火)です。
参加申し込みは9日(木)までをお願い
いたします。



まだ「ふらっと」を利用したことがない方
大歓迎です!

『社会見学番外編』



昼食は、「にしねの道の駅」で食べました。
「にしね」と言えばデザートにはやっぱり!!
ほうれん草ソフトクリームですね。