



# ロクマルのパン

わたしたちといっしょに  
パン活してくださる方募集中!

パン活

## 1 パンじいちゃん

定年後の男性がパンづくりで、地域の人たちと交流します。地域食堂を開いて味わってもらうほか、小学生対象のパンづくり体験会も開きますよ。

パン活

## 2 楽しくパンづくりをしたい人もパンじいちゃんも

手が思うように動かなくなった人、耳が聞こえづらい人、いろいろな不自由を感じている人。高齢の方も障害があってもなくても。多様な人たちとパンづくりを楽しんでみよう。

小学生諸君に大人気  
手話兄ちゃん雄大くんも  
練習中!



### パンづくりを練習しよう

パンづくりのプロから教わって、おいしいパンを作れるようになる。初めての方もどうぞ。体験参加も受付中。

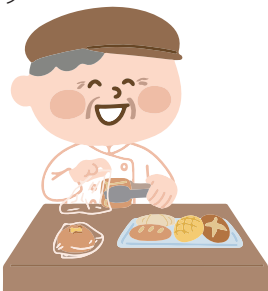
●場所 仲町台地区センター

### まずは障害を抱えている方との接し方を学ぼう

いっしょにパンづくりをする前に、接し方を学ぶ講座にご参加ください。

●場所 中川地域ケアプラザ

いらっしやいませ〜♪



じいちゃんスマイル

### ロクマル食堂で交流しよう

パンじいちゃん作の焼き立てパンと、季節の炊き込みご飯(予定)が登場。毎月第3土曜日。

★同日同会場にて、小学生対象のパンづくり体験会も開催

●場所 仲町台地区センター



※各催しの日程、詳細につきましては裏面をご覧ください

## パンづくり練習会

- 3月31日(火) 9:00~13:00 ★3月31日~4月21日の各回は、講師の相田先生も参加します
- 4月10日(金) 9:00~13:00
- 4月14日(火) 9:00~13:00
- 4月21日(火) 9:00~13:00
- 4月28日(火) 9:00~13:00

### 相田百合子先生

酵母パン、酵母食の第一人者。  
長年にわたって酵母パン教室を  
開催。世界の家庭料理が得意分  
野の料理研究家。著書多数。

場所 いずれも仲町台地区センター

参加費 1回につき1,000円(食材費込み・作ったパンは持ち帰れます)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、持ち帰り用袋

## ロクマル食堂

5月16日(土) 11:30~13:00

場所 仲町台地区センター

\*予約不要 どなたでもお気軽にお越しください

### ロクマル食堂って?

“ロクマル”は60代のこと。  
シニア世代が、地域の多様な  
人たちとともに、食を通して  
交流する地域食堂です。

パンづくり体験会 \パン食堂と同日同会場にて開催/

5月16日(土) 10:00~11:30

場所 仲町台地区センター

参加費 300円

対象 小学生

パンづくり体験会のみ要予約 申込み先：仲町台地区センター TEL. 045-943-9191

## 障害を抱えている方との接し方を学ぼう

6月2日(火) 13:30~15:00

場所 中川地域ケアプラザ

参加無料 \*パン活に参加を希望する方を対象としています

要予約・申込み先：NPO法人ロクマル TEL. 045-944-1714

ロクマル/パン活動へのお問合せは

**60** NPO 法人ロクマル お問合せ

**045-944-1714** (平日 10時~17時)

**ロクマル** **検索**