

## 参加方法

E-mail または FAX でお申し込みください。  
お申込みをいただいた方に、動画配信 URL を送付いたします。

### ■対象

区内在住・在勤・在学の方。

### ■参加費

無料

### ■定員

先着100名

### ■申込方法

受付期間中に、FAX・E-mail でお申し込みください。

※ご本人・同一家族の方以外の分のお申込みはできません。

(お友達の代理申込等は不可)

※FAX・メールともに申込受付後3日以内にご返信致します。

返信がない場合、届いていない可能性がありますので、  
お手数ですが再度ご連絡ください。

### ■申込受付期間

令和2年7月9日(木)～7月28日(火) ※定員に達し次第申込終了

### ■申込・問合せ先

かがやきプラザ高齢者活動センター ちよだで多世代交流 Ciao!

(指定管理者：社会福祉法人 千代田区社会福祉協議会)

(所在地) 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

(電話) 03-3265-1161 (FAX) 03-3265-1162

(E-mail) kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

## Ciao!からのご案内

チャオのメンバーになりませんか。



Ciao!は高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ内にある多世代交流拠点です。子どもから高齢者、学生や社会人などあらゆる世代が出会い、楽しむことができる交流の機会を企画しています。

よりアットホームな交流の企画を一緒に作っていただける ciao!のメンバーを募集しています。 住みやすい地域 = 交流のある地域のために一緒にできることを考えてみませんか。

ご近所仲間が欲しい!

地域の孤立を防ぎたい!

学校や会社とは違う仲間が欲しい!

いろんな施設の人と知り合いたい!

子どもの成長と一緒に考えたい!

ママ友・パパ友が欲しい!

# 1 多世代料理教室 チャオクック

見た目鮮やか、味もよし！季節の食材を使う料理教室。食材についても学んじゃお！オンラインでプロに教わってみませんか？自宅で料理をして完成したらみんなで共有しよう。

●日時 8月4日（火）配信開始：午前10時

●定員 100名 ミニレシピ集をプレゼント。

●講師 ABCクッキングスタジオ

株式会社ABC Cooking Studioは、日本国内に128スタジオ、海外に25スタジオの、国内会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室を展開。同社のヘルスケア事業ABC HEALTH LABOでは、「ライフスタイルや目的に合わせた”食”に関する知識を学んで健康に暮らしていただきたい」という思いから、セミナーやレッスンを通じた情報発信を行っています。

材料はご自身で  
ご用意ください

白米/すし酢/ハム  
スライスチーズ/卵  
きゅうり/焼きのり  
お麩（予定）

分量やその他の材料  
は、お申込み後  
ご連絡いたします。



てまり寿司を作ります。

# 2 つくってあそぼう パペットの世界

パペットとは、あやつり人形のこと。自宅にあるもので、自分だけのパペットをつくっちゃお！  
オンラインパペットシアターも上演するよ！



●日時 8月6日（木）配信開始：午前10時

●定員 100名 パペットの材料を郵送します。

●講師 特定非営利活動法人 種のアトリエ



年齢・性別・人種などを問わず、全ての人々を対象に、創作活動を通してイマジネーションとコミュニケーションの溢れる「真に豊かな生活」のある社会を目指し、2014年に設立したNPO法人。2016年より「子どものためのパペットシアター」を開催し、観劇やワークショップを通してたくさんのお子たちに創作の「種」をまく活動をしています。

