

ふら☆ちる・ちゃりん からのお知らせ

ほっこりとした楽しいおしゃべりの場所です。
お買い物ついでにお気軽にお立ち寄りください。

珈琲代 100円
※お菓子つき！
珈琲・紅茶・カフェオレ・
抹茶など用意しています。



～お茶を飲みながら ゆったりとしたひと時を～

『みんなのスペース・ちゃりん』

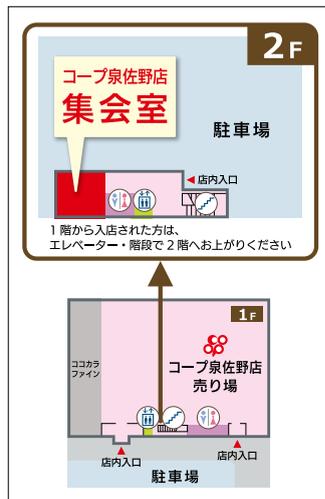
日時 3月10日(月)、3月24日(月)
時間はいずれも10:00～12:00

会場 コープ泉佐野店
2F 集会室
(エレベーター横です)

【住所】泉佐野市市場西3-2-45
★駐車場あり(無料)



「みんなのスペース・
ちゃりん」は誰でも
自由に使えるフリー
スペースです。
100円でおかわり自
由の飲み物もご用意
しています(お菓子
1個につき)



3月の企画お知らせ



ふれあいカフェ・ふら☆ちる

日時 3月4日(火)、3月18日(火)
※毎月第1・3火曜日に開催
時間はいずれも10:00～12:00

会場 コープ岸和田店
1F 集会室
(ベーカリー売場奥)
【住所】岸和田市北町18-1
★駐車場あり(無料)



3/18(火) \ 毎回好評♪ /

多肉植物無料交換会

ご家庭で増えすぎた多肉植物を
持ち寄り、交換して寄せ植えを
しませんか？
「珈琲だけ楽しみたいわ～」
「寄せ植えしないけど多肉植物
を提供するわ～」という方も
大歓迎。でき上がった寄せ植え
を見ながらおしゃべりと珈琲
(100円)をお楽しみください。
※多肉植物、植木鉢、土など
各自ご用意ください。



大人の食育 サポーター企画



卵・豆腐・もやしでボリューム満点
手軽で安価な食品で
ヘルシークッキング!!

- ・低価格で続けやすく、低糖質なのに栄養素たっぷり!!
- ・簡単に作れてすぐに食べられる
- ・身近な食材でかさ増ししてボリュームアップ!



※イラストはイメージです



- メニュー**
- きのこの炊き込みごはん
 - おから入りマーボー豆腐
 - ポテトもち ●豆腐のおかか焼き
 - もやしと卵のスープ

イベントNO. 202504006

主催：大人の食育サポーター

受付締切日：3月15日(土)



お申し込みは
こちらから

日時 4月16日(水) 10:00～13:30

会場 人権文化センター
5F 料理教室

【住所】和泉市伯太町6-1-20
★駐車場あり(無料)

参加費	500円 ※おつりのないようご準備ください。
募集人数	抽選20人
子どものお世話	なし
持ち物	筆記用具、エプロン、三角巾、 食器用布巾、マスク
申込方法	インターネットのみ

※当落結果は、3月28日(金)までにメールにてお知らせします。
※申し込み時に連絡のつくメールアドレスをお知らせください。
※「@izumi.coop」からのメールが受信できるようにお願いします。