

であい館(北本生活館)だより

10月のお知らせ

地域のみんなの居場所です。遊びに来てくださいね♪

(★は組合員限定企画)

		ランチ	みんなの居場所 わ〜くわっく北本 居場所利用料 100 円 つどいは参加料がかかります。 利用時間 月～金曜日 10:00～16:00	組合員活動	その他
1	日				
2	月	○	10:30～11:30 ドレミでジャ〜ンプ♪	10:00～11:30 ほめ＊ほめ子育てトレーニング	
3	火	○		13:30～16:00 こうのす家庭科部（連）	自然体ヨガ教室
4	水	○			
5	木	●	10:00～16:00 みんなのサロン	9:30～12:30 桶川支部委員会 ★	自然体ヨガ教室
6	金	○	10:30～11:30 ばぶばぶ赤ちゃん集まれ！（寝相アート）		自然体ヨガ教室
7	土				弁当配布（こども食堂） 自然体ヨガ教室
8	日				
9	月		ーお休み（スポーツの日）ー	10:00～16:00 展示即売会説明会・実行員会 ★	
10	火	○	10:00～12:00 コラージュの会	13:30～16:00 こうのす家庭科部（連）	自然体ヨガ教室
11	水	○	13:30～15:00 午後のちくちく	9:30～11:30 鴻巣支部委員会 ★	
12	木	○	11:30～ アニバーサリーランチ♡	13:30～15:30 ウクレレ（連）	自然体ヨガ教室
13	金	○	10:30～11:30 トコトコ走って みんなで遊ぼう！	13:30～16:00 こうのとりのひろば	自然体ヨガ教室
14	土		10:00～12:00 メンズキッチン		自然体ヨガ教室
15	日				
16	月		10:00～11:30 「みんなの本棚」読書会		
17	火	○		10:00～12:00 であい館協議会 ★	自然体ヨガ教室
18	水	○	10:30～11:30 歌声サロン 13:30～15:00 午後のちくちく		
19	木	●	10:00～16:00 みんなのサロン	9:30～12:30 北本支部委員会 ★ 13:00～15:00 クリスマス・正月試食会	自然体ヨガ教室
20	金	○		10:00～12:00 ライフプラン講座	フードパントリー 自然体ヨガ教室
21	土				
22	日			生活クラブいいことみつけ♡展示即売会	
23	月		10:00～11:30 セラバンド健康体操	12:30～15:00 ほめ＊ほめ子育てトレーニング	
24	火	○		10:00～12:00 北本 T ハウス	活元運動/愉気の会 自然体ヨガ教室
25	水	○			
26	木	●	10:00～12:00 かんたんお菓子作り 10:00～16:00 みんなのサロン		自然体ヨガ教室
27	金	○	10:30～11:30 離乳食学習会	13:30～16:00 であい館運営委員会 ★	自然体ヨガ教室
28	土			10:30～14:00 であいの広場 11:30～13:30 クリスマス・正月試食会	学習支援 自然体ヨガ教室
29	日				
30	月	○	10:30～11:30 親子でハロウィン（ドレミでジャ〜ンプ♪）		
31	火	○			自然体ヨガ教室

「わ〜くわっく北本」 日替わりランチ

日替わりランチ 900 円（居場所利用料込） お肉・お魚を選べます。
 キッズプレート 500 円
 ランチコーヒー 100 円
 ランチテイクアウト 900 円

★ランチ提供日は、上記カレンダーのランチの欄をご確認ください。
 ランチのない日でも、喫茶はご利用いただけます。

上記カレンダー●の日は、軽食 500 円（居場所利用料込）となります。

代表者が組合員であれば、施設の利用ができます。
 （2 階会議室・2 階調理室・3 階ホール・3 階和室・駐車場）
 お問い合わせください。

生活クラブ生協の安心・安全な食材をメインに使っています。合成添加物や保存料を使った食材は使っていません。

ご予約下さい♡

2階は組合員のための
 フリースペースです。
 是非ご利用ください♪

（Wi-Fi あります）
 どなたでも無料でご利用いただけます。
 お友達と一緒にどうぞ☆三

♡一時託児 ￥1,200/1時間

（9:00～16:00）
 生活クラブ組合員以外の方は、事前契約が必要です。

お申込み・お問い合わせ：（平日 9:00～16:00）

電話 048-592-9612 FAX 048-592-9613

〒364-0031 北本市中央 4 丁目 67 であい館(北本生活館)

JR 高崎線北本駅西口徒歩 7 分 ヤオコー北本中央店 西隣り



生活しづらさをもつての方

みんなのサロン

10月5・19・26日(木) 10:00~16:00

動き回りたい、大きな声を出したい、大丈夫! 安心して遊びにきてね。

- ・いつ来てもいつ帰っても自由です。
- ・施設からのお散歩先、外出先に、スタッフさんと一緒にどうぞ。
- ・一人でいらっしゃる方は、おひとりでも。
- ・気兼ねなく過ごせる地域の居場所です。
- ・軽食・喫茶もあります。

かんたんお菓子作り

『ハロウィン☆かぼちゃのパウンドケーキ』

野菜嫌いの子でもおいしく食べられます!

10月26日(木) 10:00~12:00

参加費: 500円 材料費: 実費(500円程度)

場所: 2階調理室

持ち物: 大きめの持ち帰り容器

メンズキッチン

10月14日(土) 10:00~12:00

参加費: 材料費込1200円 《定員7名》

作ったことのある人も、初挑戦の人も、まだまだ働き盛りの人も、悠々自適の人も、一緒に楽しくお料理してみませんか。

親子で参加のつどい

【歩けるようになるまで】

ばぶばぶ 赤ちゃん集まれ!

10月6日(金) 10:30~11:30

参加費: 300円

親子の楽しい時間です。遊んだ後に、寝相アートを楽しみましょう。

離乳食学習会

10月27日(金) 10:30~11:30

参加費: 800円 (別途材料費 月齢によって100円~300円が必要です)

月齢に合わせた食材で離乳食を用意します。集中して食べられる子、野菜大好きな子、心を育てる離乳食の進め方の勉強会です。

親子のひろばには、木のおもちゃ、絵本、積み木、プラレール等おもちゃがあります(^ ^)v 気兼ねなく親子で過ごせるお部屋です。ベビーベッドもあります。

北本Tハウス

《申し込み不要》

10月24日(火) 10:00~12:00

ようこそ心でお待ちしています。お茶を飲みながら楽しいひとときを過ごしましょう。【北本支部】

こうのとりのひろば

《申し込み不要》

10月13日(金) 13:30~16:00

みなさんの居場所です(手芸・おしゃべりタイム・DVD鑑賞他)。手芸が苦手な方でもOK(手作りのベテランがいいます。)(鴻巣支部)



親子でハロウィン月

(ドレミでジャンプ月)

親子でハロウィンを楽しみましょう! 仮装してきても、いつも通りの参加でも、どちらでもOK!

10月31日(月) 10:30~11:30

参加費: 700円

(手作りクッキーのお土産付き)

午後のちくちく

10月11日・18日(水) 13:30~15:00

参加費: 300円(コーヒーor紅茶付き)

編み物・お絵描き・ぬり絵や折り紙などなど...。手仕事・手作りのしたいものをお持ちください。

医療生協北本支部による

セラバンド健康体操

10月23日(月) 10:00~11:30

参加料: 100円(医療生協組合員は無料)

持ち物: 体操のできる上履き

一緒にフレイル(加齢、生活習慣によっておこる虚弱な状態)を予防しませんか?

【対象 1歳半くらい~】

ドレミでジャンプ!

10月2日(月) 10:30~11:30 参加費: 300円

親子でハロウィン月

30日(月) 10:30~11:30 参加費: 700円

リトミックをとりいれ音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします!

【対象 歩けるようになったら】

トコトコ走って みんなで遊ぼう!

10月13日(金) 10:30~11:30

参加費: 300円



たくさんの子どもの成長を見てきたベテラン保育士が担当しています。

生活クラブ生協

いいことみつけ♥展示即売会

10月22日(日) 10時~16時

であい館(北本生活館) 1階~3階

生産者紹介

☆パラマウント☆アイメイト☆東京真珠

☆天天堂☆プラントイ☆アフロディーテ

☆エコデパ☆地域生産者(鴻巣・北本支部)

きたもとこども食堂

個人や企業からの寄付や、様々な助成金を活用し、ひとり親世帯、多子世帯に、米、野菜他食材を配布しています。地域みんなで子どもたちを育てましょう☆

「わ〜くわっく北本」の運営は、
NPO法人ワーカーズコレクティブ
てとて が担っています。

てとては ・介護保険制度外の生活さ
ぼーと(家事支援など) ・ケア付き
移動サービス(福祉有償運送・障害児
(者)生活サポート) などを行っています。

ホームページ



ほっとカフェ

こころのモヤモヤを話してみませんか?

どんな内容でも結構です。(秘密厳守) お茶を飲みながら、一対一でお話を伺います。(公認心理師・精神保健福祉士・産業カウンセラー)

日時: お一人50分

お申し込み時にご相談ください。

参加費: 一回 ¥1,500 【コーヒー付】

歌声サロン

みんなで季節の歌を歌い、ハンドベルも楽しめよう! 楽譜が読めない方でも大丈夫です(^ ^)v

10月18日(水) 10:30~11:30

参加費: 300円

気分すっきりコラージュの会

10月10日(火) 10:00~12:00

講師: 松本(公認心理師・精神保健福祉士)

参加費: 1,000円

雑誌の切り貼りで作品作りをします。不思議と気分が落ち着いたり、スッキリするのを体験できます。

アニバーサリーランチ

10月12日(木) 11:30

参加費: 1,500円

記念日ランチ・デザート・ドリンク付

ランチとデザートで楽しいひと時を過ごしませんか?

*イベントではありません。特別ランチの企画です。

「みんなの本棚」読書会

スタッフの朗読とおしゃべりを楽しむ会です。

10月16日(月) 10:00~11:30

参加費: 300円(定員5名)

☆紹介したい本がありましたら、お持ち下さい。

であいの広場

《申し込み不要》

10月28日(土) 10:30~14:00

子ども応援バザーを開催しています。集まった募金は「きたもとこども食堂」に寄付し子育て支援に活用しています。同時開催のフリーマーケット出展者も募集。

お弁当配布

10月7日(土)

フードパントリー

10月20日(金)

みんなで勉強しようの会 10月28日(土)

*詳細は「てとて」ブログをご確認ください。

* みんなの居場所「わ〜くわっく北本」のつどい参加は、事前にお申し込みのうえご参加ください。

★「わ〜くわっく北本」で作品展を開催してませんか? 棚貸しも行っています。ご相談ください。

★「みんなの本棚」貸出期限なしの、本の貸し出ししています。