

であい館(北本生活館)だより

11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〜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 | 水 | ○ | | | |
| 2 | 木 | ● | 10:00〜16:00 みんなのサロン | 自然体ヨガ教室 | |
| 3 | 金 | | —お休み(文化の日)— | 自然体ヨガ教室 | |
| 4 | 土 | | | 弁当配布(こども食堂) 自然体ヨガ教室 | |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | ○ | 10:30〜11:30 ドレミでジャ〜ンプ♪ | 10:00〜11:45 ほめ*ほめ子育てトレーニング | |
| 7 | 火 | ○ | 10:00〜12:00 石鹸作りワークショップ | 13:30〜16:00 こうのす家庭科部(連) | 自然体ヨガ教室 |
| 8 | 水 | ○ | 13:30〜15:00 午後のちくちく | | |
| 9 | 木 | ● | 10:00〜16:00 みんなのサロン | 自然体ヨガ教室 | |
| 10 | 金 | ○ | 10:30〜11:30 ぱぷぱぷ赤ちゃん集まれ!(寝相アート) | 13:30〜16:00 こうのとりのひろば | 自然体ヨガ教室 |
| 11 | 土 | | 10:00〜12:00 メンズキッチン | 自然体ヨガ教室 | |
| 12 | 日 | | | | |
| 13 | 月 | ● | | 9:30〜12:30 北本支部委員会 ★ | |
| 14 | 火 | ● | 10:00〜12:00 コラージュの会 | 10:00〜12:00 であい館協議会 ★ 13:30〜16:00 こうのす家庭科部(連) | 自然体ヨガ教室 |
| 15 | 水 | ○ | 10:30〜11:30 歌声サロン 13:30〜15:00 午後のちくちく | | |
| 16 | 木 | ● | 10:00〜16:00 みんなのサロン | 自然体ヨガ教室 | |
| 17 | 金 | ○ | 10:30〜11:30 トコトコ走って みんなで遊ぼう! | 9:30〜13:00 展示即売会実行委員会 ★ | フードパントリー 自然体ヨガ教室 |
| 18 | 土 | | 17:30〜19:30 みんなの居酒屋 | | |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | ● | 10:00〜11:30 「みんなの本棚」読書会 | | |
| 21 | 火 | ○ | がぼちゃんチューと白パンランチ(要予約) | 10:00〜12:00 北本福祉協議会 ★ | 活元運動/愉気の会 自然体ヨガ教室 |
| 22 | 水 | ○ | | | |
| 23 | 木 | | —お休み(勤労感謝の日)— | 自然体ヨガ教室 | |
| 24 | 金 | ○ | 10:30〜11:30 離乳食学習会 | | 自然体ヨガ教室 |
| 25 | 土 | | | 10:30〜14:00 であいの広場 13:30〜16:00 であい館運営委員会 ★ | 学習支援 自然体ヨガ教室 |
| 26 | 日 | | 酵素玄米ランチ(要予約) | | |
| 27 | 月 | ● | 10:00〜11:30 セラバンド健康体操 | 13:30〜15:15 ほめ*ほめ子育てトレーニング | |
| 28 | 火 | ○ | 10:30〜11:30 松ぼっくりのクリスマスオーナメント作り | 10:00〜12:00 北本Tハウス | 自然体ヨガ教室 |
| 29 | 水 | ○ | | | |
| 30 | 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 | 13:30〜15:30 ウクレレ(連) | |

「わ〜くわ〜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

★日替わりランチ提供は、上記カレンダーのランチの欄の○印の日となります。ランチのない日も、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。

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♡

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。

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

生活しづらさを抱える方の

みんなのサロン

11月2・9・16・30日(木)

10:00~16:00

動き回りたい、大きな声をだしたい、大丈夫!安心して遊びまわりたい。

- ・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。
- ・一人でいらっしやる方は、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

『もうすぐクリスマス☆
クリスマスガトーショコラ』

美味しく作るポイントを教えます!

11月30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

松ぼっくりの クリスマスオーナメント作り

木の実などの自然素材を使って紐付き
クリスマスオーナメント2個セットを作り
ます♪ 松ぼっくりのサイズ5~7割程度。

11月28日(火) 10:30~11:30

参加費:1000円(材料費込)

持ち物:木工用ボンド、ガーデニング
ばさみ(ある方のみ)

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分位

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】

午後のちくちく

11月8日・15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・手作りしたいも
のをお持ちください。

歌声サロン

みんなで季節の歌を歌い、ハンドベル
も楽しみましょう! 楽譜が読めない方
でも大丈夫です(^^)v

11月15日(水) 10:30~11:30

参加費:300円

メンズキッチン

11月11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。

医療生協北本支部による

セラバンド健康体操

11月27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?

気分すっきりカラーズユの会

11月14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。

親子で参加のつと

【歩けるようになるまで】

ばぶばぶ 赤ちゃん集まれ!

11月10日(金) 10:30~11:30

参加費:300円

親と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。

対象 1歳半くらい~

ドレミでジャ〜ンプ♪

11月6日(月) 10:30~11:30

参加費:300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!

11月17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。

石鹸作りワークショップ

手作りの石けんは保湿成分もプラスされて
除菌やアルコール消毒で荒れた手にも安心し
て使えます。*お土産の石鹸付きです。

11月7日(火) 10:00~12:00

持ち物:エプロン

講師:小松安津子さん(加須支部組合員)

参加費:500円 別途材料費1,500円

離乳食学習会

11月24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。

アニバーサリーランチ

ランチとデザートで楽しいひと時を
過ごしませんか?

ご希望日の1週間前までにご予約下さい。

参加費:1,500円

記念日ランチ・デザート・ドリンク付

みんなの居酒屋

11月18日(土) 17:30~19:30

【お料理】350円

メニューはお楽
しみ☆

【お飲み物】

ビール・酎ハイ・ハイボール・
ワイン・日本酒 350円

予約不要!

であいの広場

【申し込み不要】

11月25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。

北本Tハウス

《申し込み不要》

11月28日(火) 10:00-12:00

ようこそこの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】

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☆

お弁当配布

11月4日(土)

フードパントリー

11月17日(金)

みんなで勉強しようの会 11月25日(土)

*詳細は「てとて」ブログをご確認ください。

こうのとりのひろば

《申し込み不要》

11月10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
ます。)【鴻巣支部】

「わ〜くわ〜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。

ホームページ

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)なども行っています。



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

★「わ〜くわ〜く北本」で作品展を開催して
みませんか? 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。