

# であい館(北本生活館)だより

# 12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	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
2	土			弁当配布(こども食堂) 自然体ヨガ教室
3	日			
4	月	○ 10:30〜11:30 ドレミでジャ〜ンプ♪	9:30〜15:00 北本支部委員会 ★	
5	火	○	13:30〜16:00 こうのす家庭科部(連)	自然体ヨガ教室
6	水	○	9:30〜11:30 鴻巣支部委員会 ★ 13:00〜16:00 子どもの権利条約を学ぶ会(連)	
7	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
8	金	○	10:00〜11:45 ほめ*ほめ子育てトレーニング 13:30〜16:00 こうのとりのひろば	自然体ヨガ教室
9	土	10:00〜12:00 メンズキッチン		自然体ヨガ教室
10	日			
11	月	●	10:00〜12:00 であい館運営委員会 ★	
12	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)	(生協連会議) 自然体ヨガ教室
13	水	○ 13:30〜15:00 午後のちくちく		
14	木	● 10:00〜16:00 みんなのサロン		自然体ヨガ教室
15	金	○ 10:30〜11:30 トコトコ走って みんなで遊ぼう!		フードパントリー 自然体ヨガ教室
16	土	17:30〜19:30 みんなの居酒屋		自然体ヨガ教室
17	日			
18	月	○ 10:00〜11:30 「みんなの本棚」読書会 10:30〜11:30 親子でクリスマス(ドレミでジャ〜ンプ♪)		
19	火	○		自然体ヨガ教室
20	水	○ 10:30〜11:30 歌声サロン 13:30〜15:00 午後のちくちく		
21	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
22	金	● 10:30〜11:30 離乳食学習会 (13:30〜15:00 大掃除)		自然体ヨガ教室
23	土			
24	日			
25	月			
26	火			活元運動/愉気の会 自然体ヨガ教室
27	水			
28	木			
29	金			
30	土			
31	日			

年末年始休業(12月25日〜1月8日)

## 「わ〜くわっく北本」 日替わりランチ

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。

- 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。

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

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。

## 生活しづらさを抱える方の みんなのサロン

12月7・14・21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。
- ・一人でいらっしゃれる方は、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!

12月21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

12月9日(土) 10:00~12:00

参加費:材料費込1500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。

## 親子で参加のつと

### 離乳食学習会

12月22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。

対象 1歳半くらい~

### ドレミでジャ〜ンプ♪

12月4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♪

🎄親子でクリスマス🎄

12月18日(月) 10:30~11:30

参加費700円(お土産付き)

## 北本Tハウス

《申し込み不要》

12月10日(水) 10:00-12:00

お茶を飲みながら  
ごましましょう。【北本支部】

## みんなの居酒屋

12月16日(土) 17:30~19:30

【お料理】

350円

メニューはお楽  
しみ☆彡

【お飲み物】

350円

ビール・酎ハイ・ハイ  
ボール・ワイン・日本酒

予約不要!

## 午後のちくちく

12月13日・20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。

医療生協北本支部による

## セラバンド健康体操

12月10日(日) 10:00~11:30

参加費:300円(当日お申し込みは無料)

今日はお休みです

一緒にフレイル(加齢、生活習慣などで  
おこる虚弱な状態)を予防しませんか?

## 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】

## 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

12月20日(水) 10:30~11:30

参加費:300円

## 気分すっきりカラーズユの会

12月12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

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

## 「みんなの本棚」読書会

12月は、宮沢賢治の童話を読みます。

12月18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》

12月10日(土) 10:30-14:00

今日はお休みです

集まった募金は、  
寄付し子育て支援に活用して  
開催のフリーマーケット出展者も募集。

## こうのとりのひろば

《申し込み不要》

12月8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)

## 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☆彡

お弁当配布

12月2日(土)

フードパントリー

12月15日(金)

みんなで勉強しようの会 お休み

\*詳細は「てとて」ブログをご確認ください。

「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  
ぽーと(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」のつと参加は、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。

ホームページ・ブログ(「北本 てとて」で検索!!)・インスタ・フェイスブック・公式LINEもあります。