

であい館(北本生活館)だより

5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〜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	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(憲法記念日)—	13:30〜15:30 子どもの権利を学び子育てを語る会(連)	
4	土	—お休み(みどりの日)—		お弁当配布 自然体ヨガ教室
5	日	—お休み(こどもの日)—	13:30〜16:00 鴻巣Tハウス『結』	
6	月	—お休み(振り替え休日)—		
7	火 ○		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 ●	14:00〜15:30 オレンジ茶房		自然体ヨガ教室
10	金 ○	10:00〜11:00 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 ○	10:30〜11:30 ドレミでジャ〜ンプ♪		
14	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
15	水 ○	10:30〜11:30 歌声サロン 13:30〜15:00 午後のちくちく		活元運動/愉気の会
16	木 ●	10:00〜16:00 みんなのサロン		自然体ヨガ教室
17	金 ○			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		自然体ヨガ教室
19	日			
20	月 ●		9:00〜12:00 北本支部委員会 ★ 13:30〜15:30 北本支部委員研修 ★	
21	火 ○	10:00〜12:00 石鯰作りワークショップ	10:00〜12:00 北本Tハウス	自然体ヨガ教室
22	水 ○		9:30〜11:30 鴻巣支部委員会 ★	
23	木 ●	12:00〜16:00 みんなのサロン (9:30-11:00 てとて総会)		自然体ヨガ教室
24	金 ●	10:00〜11:00 トコトコ走って みんなで遊ぼう!		自然体ヨガ教室
25	土		10:30〜14:00 であいの広場	学習支援
26	日			
27	月 ●	10:00〜11:30 セラバンド健康体操	13:00〜16:00 手仕事くらぶ(連)	
28	火 ○		10:00〜12:00 であい館協議会 ★ 13:30〜15:30 であい館運営委員会 ★	自然体ヨガ教室
29	水 ○	10:30〜13:00 ガーデンサロン(医療生協健康チェックあり)		
30	木 ●	10:00〜16:00 みんなのサロン	13:00〜16:00 手仕事くらぶ(連)	
31	金 ●	10:30〜11:30 離乳食学習会		自然体ヨガ教室

「わ〜くわ〜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。

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

(10:00〜16:00) 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

5月2・9・16・30日(木)

10:00~16:00

動き回りたい、大きな声を出したい、大丈夫!安心して遊びに来てね。

- ・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。

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

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。

5月21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

親子で参加のつと

対象 1歳半くらい~

ドレミでジャンプ♪

5月13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♪

【歩けるようになるまで】

ばぶばぶ赤ちゃん集まれ!

5月10日(金) 10:00~11:00

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。

ガーデンサロン

5月29日(水) 10:30~13:00

建物前駐車場で、ガーデンサロン開催します。地域の福祉事業所などの出店もあります。遊びに来てくださいね。

今回は医療生協さいたまによる健康チェックコーナーもあります☆

予定事業所

- ・びおもす「一粒」のお豆腐
- ・くじら雲 野菜や手作り品など

メンズキッチン

5月11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、まだまだ動き盛りの人も、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

5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?



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】

みんなの居酒屋

5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】

350円

ビール・酎ハイ・ハイボール・ワイン・日本酒

予約不要!

気分すっきりコラージュの会

5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。

午後のちくちく

5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・手作りに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

5月15日(水) 10:30~11:30

参加費: 300円

布ぞうり作り

作りたい仲間募集! 開催は3名~

参加費: 500円 別途材料費: 300円

初心者も経験者も、一緒に楽しみましょう!

こうのとりのひろば 《申し込み不要》

5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]

北本Tハウス 《申し込み不要》

5月21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。

こうのす家庭科部(連) 《申し込み不要》

5月7日(火)・14日(火) 13:30-16:00

自分で手作りにしたい材料をお持ちください。どなたでも参加できます。[鴻巣支部]

手仕事クラブ(連) 《申し込み不要》

5月27日(月)・30日(木) 13:30-16:00

参加費: 100円

持ち物: 作りたいものと材料と道具

手仕事を楽しむ集まりです。どなたでも参加できます。[鴻巣支部]

「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とほと(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。

ホームページ



公式LINE



きたもとこども食堂

お弁当配布

5月4日(土)

フードパントリー

5月17日(金)

みんなで勉強しようの会 5月25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」のつとめは、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いませんか? 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。