

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。毎日、ランチ、喫茶もやっています。遊びに来てくださいね♪

(★は組合員限定企画)

		わ〜くわっく北本 利用時間 月〜金曜日 10:00〜16:00	組合員活動	その他
1	金			自然体ヨガ教室
2	土			学習支援・こども食堂 自然体ヨガ教室
3	日	— お休み(文化の日)—	13:30〜16:00 鴻巣Tハウス『結』	
4	月	— お休み(振替休日)—		
5	火		13:30〜16:00 こうのす家庭科部(連)	自然体ヨガ教室
6	水	10:00〜11:30 野口整体の愉気を楽しく学ぼう!	10:00〜15:00 連合消費サテライト会場 ★	
7	木	10:00〜12:00 石鯨作りワークショップ		自然体ヨガ教室
8	金	10:30〜11:30 ばぶばぶ赤ちゃん集まれ!(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
9	土	10:00〜12:00 メンズキッチン		自然体ヨガ教室
10	日			
11	月	10:30〜11:30 ドレミでジャ〜ンプ♪	9:15〜12:00 北本支部委員会 ★	
12	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
13	水	13:30〜15:00 午後のちくちく	9:30〜11:30 鴻巣支部委員会 ★	
14	木	14:00〜15:30 オレンジ茶房		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		10:00〜12:00 北本Tハウス	
19	火		10:00〜12:00 であい館協議会 ★	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	14:00〜15:30 すこしお学習会	
21	木			自然体ヨガ教室
22	金	10:30〜12:00 赤ちゃん食堂		自然体ヨガ教室
23	土	— お休み(勤労感謝の日)—	10:30〜14:00 であいの広場 10:00〜12:00 であい館委員会	自然体ヨガ教室
24	日			
25	月	10:00〜11:30 セラバンド健康体操		
26	火			自然体ヨガ教室
27	水	10:30〜13:00 ガーデンサロン	13:00〜16:00 刺しゅうの会(連)	
28	木	11:00〜11:45 シャンソンの会		自然体ヨガ教室
29	金			自然体ヨガ教室
30	土			自然体ヨガ教室

であい館(北本生活館)が変わりました♪

居場所代がなくなりました。全館どなたでもご利用いただけます。
地域に開かれた、みんながであう地域の居場所です。
「てとてごはん」毎日ご利用いただけます。

日替わりランチ

★ てとてごはん 600円

気軽に利用できる家庭の味のごはんです♡

- コーヒー 200円
- ジュース・牛乳 など 200円〜
- バナナジュース(生) 350円
- 他

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。

できるだけご予約下さい♡

♡一時託児

¥1,200/1時間 (10:00〜16:00)

施設の利用ができます。

(2階フリースペース・2階調理室・3階ホール・3階和室)



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

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(木) 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

みんなの居酒屋

11月16日(土) 17:30~19:30

【お料理】

350円

メニューはお楽しみ☆

予約不要!

【お飲み物】

350円

ビール・酎ハイ・ハイボール・ワイン・日本酒

オレンジ茶房

(北本市地域包括支援西センター主催)

11月14日(木) 14:00~15:30

参加費: 100円(お茶代込)

認知症があってもなくても、安心して楽しく過ごせる居場所です。お茶をいただきながら一緒におしゃべりしませんか? 予約不要です。

親子で参加のつと

対象 1歳半くらい~

ドレミでジャ〜ンプ♪

11月11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身体を動かします♪

【歩けるようになるまで】

ばぶばぶ赤ちゃん集まれ!

11月8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 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15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。

家庭科部(連)

《申し込み不要》

11月5日(火)・12日(火) 13:30-16:00

持ち物: 自分で作りたい材料

どなたでも参加できます。

手作りのベテランがいます。

〔鴻巣支部〕

すこしお学習会

少しの塩であじやかなくらしを!

11月20日(水) 14:00-15:30

参加費: 400円

医療生協の管理栄養士さんによる学習会とお料理の試食会です。

ガーデンサロン

11月27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。地域の方の、出店もご相談ください(^_^)☆「布ぞうり作り」も行います!

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

11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

11月25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?

赤ちゃん食堂 オープン!

赤ちゃんは離乳食を、ママはてとてごはんを食べて、親子でリラックスしましょう。

11月22日(金) 10:30~12:00

参加費: 1,000円(てとてごはん、離乳食代込)



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】

気分すっきりコラージュの会

11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。

野口整体の愉気を

楽しく学ぼう!

11月6日(水) 10:00~11:30

参加料: 1,000円

原始的な療法「手当て」、文字通り手を当てる事、楽しい「気」で相手にふれる「愉気」を学んで、体を整えましょう。

午後のちくちく

11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。

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20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! 「ガーデンサロン」でも、作る事ができます。

きたもとこども食堂

こども食堂&学習支援 11月2日(土)

フードパントリー 11月15日(金)

*詳細は「てとて」ブログをご確認ください。公式LINEでもお知らせしますので、ご登録ください。

シャンソンの会

(ミニサロンコンサート)

11月28日(木) 11:00~11:45

参加費: 800円(クッキー、お飲み物付)

サロンでコーヒーを飲みながら、シャンソンの生演奏を聴きませんか?

「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。

てとては

- ・介護保険制度外の生活さぼと(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



* 事前にお申し込みのうえご参加ください。

★ 冊貸しも行っています。是非、お気軽に足をお運びください! 「わ〜くわ〜く北本」で作品展を開催してみませんか?

★ 「みんなの本棚」貸出期限なしの、本の貸し出ししています。