

# であい館(北本生活館)だより

# 4月のお知らせ

地域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)

		サロン	組合員活動	その他
		開所時間 月～金曜日 10:00～16:00		
1	火	10:30～11:30 よもぎ作り	13:30～16:00 家庭科部 (連)	自然体ヨガ教室
2	水		9:30～12:00 鴻巣支部委員会 ★	
3	木			自然体ヨガ教室
4	金			自然体ヨガ教室
5	土	10:00～13:30 きたもとこども食堂 (学習支援・こども食堂)		自然体ヨガ教室
6	日			
7	月	10:30～11:30 ドレミでジャ〜ソフ♪	9:15～12:00 北本支部委員会 ★	
8	火	10:00～12:00 コラージュの会	13:30～16:00 家庭科部 (連)	自然体ヨガ教室
9	水	10:00～11:30 野口全体の愉気を楽しく学ぼう! 13:30～15:00 午後のちくちく		
10	木	14:00～15:30 オレンジ茶房		自然体ヨガ教室
11	金		13:30～16:00 こうのとりのひろば	自然体ヨガ教室
12	土	10:00～12:00 メンズキッチン		自然体ヨガ教室
13	日		13:30～16:30 鴻巣Tハウス『結』	
14	月	— 臨時休業 (ととて研修) —		
15	火		10:00～12:00 であい館協議会 ★	自然体ヨガ教室
16	水	10:30～11:30 歌声サロン 13:30～15:00 午後のちくちく		
17	木			自然体ヨガ教室
18	金	16:00～18:00 きたもとこども食堂 (フードパントリー)		自然体ヨガ教室
19	土	17:30～19:30 みんなの居酒屋		自然体ヨガ教室
20	日			
21	月		10:00～12:00 北本Tハウス	
22	火			自然体ヨガ教室
23	水	11:00～13:00 ガーデンサロン 布ぞうり作り	13:00～16:00 刺しゅうの会 (連)	活元運動/愉気の会
24	木			自然体ヨガ教室
25	金	10:30～12:00 赤ちゃん食堂		自然体ヨガ教室
26	土		10:30～14:00 であいの広場	自然体ヨガ教室
27	日			
28	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)	
29	火	— お休み(昭和の日) —		
30	水			

大型修繕工事が終了し、かわいい黄色い建物になっています♡ 昇降機も設置されたので、2階や3階へも楽に上がることができます。是非遊びに来てね☆

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)



♡一時託児  
¥1,200/1時間 (10:00～16:00)  
事前契約が必要です。

日替わりランチ  
11:30 - 13:30

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

★ととてごはん 600円 気軽に利用できる家庭の味のごはんです♡  
コーヒー・紅茶 200円  
ジュース・牛乳 など 200円 他  
おにぎり 100円～

できるだけご予約下さい♡

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

## 赤ちゃん食堂

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。

4月25日(金) 10:30~12:00

参加費：1,000円

(てとてごはん、離乳食代込)

## みんなの居酒屋

4月19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  
ポール・ワイン・日本酒

## オレンジ茶房

4月10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? 今月は春の歌をみんなで歌う予定です。予約不要です。(包括西センター)

対象 1歳半くらい~

## ドレミでジャンプ♪

4月7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♪

## 親子でよもぎ団子作り

4月1日(火) 10:30-11:30

参加費：800円

3月24日の「親子でよもぎ摘み」で摘んだよもぎで、お団子を作りを作ります。よもぎ摘みに参加しなかった方も、参加できます。

## 家庭科部(連)

《申し込み不要》

4月1日・8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〕

## 手仕事くらぶ(連)

《申し込み不要》

4月28日(月) 13:00-16:00

参加費：100円

持ち物：自分で作りたい物、リメイクしたい物

一緒に手作りしませんか♪〔鴻巣支部〕

## ガーデンサロン

4月23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。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・フリーマーケット・野菜や手作り品 など

## メンズキッチン

4月12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

4月28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?

## 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

4月16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! ガーデンサロンの日にも開催しています。

## こうのとりのひろば

《申し込み不要》

4月11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・CD視聴他)。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》

4月21日(月) 10:00-12:00

おいしいお茶とお菓子とおしゃべりとちょっと立ち寄ってみませんか。出入り自由です。〔北本支部〕



## 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

4月8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!

4月9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

4月9日・16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。

## であいの広場

《申し込み不要》

4月26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。

## Tハウス『結(ゆい)』

《申し込み不要》

4月13日(日) 13:30-16:30

参加費：100円

月1回お菓子を食べながら楽しくおしゃべりをしています。遊びに来てください。どなたでも出入り自由です。〔鴻巣支部〕

## きたもとこども食堂

こども食堂 4月5日(土)

学習支援 4月5日(土)

フードパントリー 4月18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。

であい館こども応援バザーの募金を活用しています。その他、地域の方や、埼玉県こども食堂ネットワーク、きたもとBASE、むすびえなどの協力のもと、開催しています。

\* 事前にお申し込みのうえご参加ください。

であい館 サロンの運営は、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

公式LINE ホームページ

- ・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) など行っています。



\*棚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。