

# 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。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	日			
2	月	10:30〜11:30 ドレミでジャ〜ンプ♪		
3	火	10:00〜12:00 コラージュの会		自然体ヨガ教室
4	水	10:00〜11:30 野口全体の愉気を楽しく学ぼう!		
5	木			自然体ヨガ教室
6	金			自然体ヨガ教室
7	土			学習支援・こども食堂 自然体ヨガ教室
8	日			
9	月		9:15〜12:00 北本支部委員会 ★	
10	火			自然体ヨガ教室
11	水	13:30〜15:00 午後のちくちく	9:30〜12:00 鴻巣支部委員会 ★ 13:00〜15:00 オーエスケー生産者交流会★	
12	木	14:00〜15:30 オレンジ茶房	13:00〜16:00 手仕事くらぶ(連)	自然体ヨガ教室
13	金			自然体ヨガ教室
14	土	10:00〜12:00 メンズキッチン		自然体ヨガ教室
15	日		13:30〜16:00 鴻巣Tハウス『結』 ミニクリスマス会	
16	月	10:30〜11:30 親子でクリスマス♪ (ドレミでジャ〜ンプ♪)		
17	火		10:00〜12:00 であい館協議会 ★ 13:00〜15:00 であい館委員会 ★	自然体ヨガ教室
18	水	10:30〜11:30 歌声サロン 13:30〜15:00 午後のちくちく		
19	木			自然体ヨガ教室
20	金	10:30〜12:00 赤ちゃん食堂		フードパントリー 自然体ヨガ教室
21	土			自然体ヨガ教室
22	日			
23	月			
24	火	↑ ( であい館 大掃除 )		自然体ヨガ教室
25	水			
26	木			自然体ヨガ教室
27	金	12/24 ~ 1/5 冬季休業		自然体ヨガ教室
28	土			自然体ヨガ教室
29	日			
30	月			
31	火	↓		

であい館(北本生活館) 大型修繕工事を行っています。通常通りご利用いただけますので、お気を付けてお越しください☆

### ♡一時託児

¥1,200/1時間 (10:00〜16:00)

事前契約が必要です。

### 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)



### 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

他

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

## 気分すっきりコラージュの会

12月3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。

## みんなの居酒屋

1730 1930

今月はお休みです

メニューはお楽しみ☆

ビール・割烹・焼酎・ワイン・日本酒

予約不要!

## オレンジ茶房

(北本市地域包括支援西センター主催)

12月12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!

12月2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♪。



親子でクリスマス♪

12月16日(月)  
10:30~11:30  
参加費:700円  
(クッキー付き)

## 手仕事くらぶ(連)

「4種の刺繍入りパンケーキ作り」  
どなたでも参加できます。《定員8名》

12月12日(木) 13:00-16:00

参加費：材料費込1,600円

持ち物：裁縫セット

講師：刺繍作家 小林富士江さん

〔鴻巣支部・船田〕

## ガーデンサロン

12月7日(水) 1030 1300

今月はお休みです

しゅ。...  
あります。遊びに来てくださ  
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

12月14日(土) 10:00~12:00

参加費：材料費込1500円 << >>

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

12月10日(月) 10:00~11:30

参加費：100円(お茶代込) ※お茶は無料)

今月はお休みです

一緒にフレイル(加齢による身体機能の低下)を  
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】

## 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、作ることができます。

## 野口整体の愉気を楽しく学ぼう!

12月4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。

## 赤ちゃん食堂 オープン!

赤ちゃんは離乳食を、ママはてとごはん  
を食べて、親子でリラックスしましょう。  
保育士さんもいます。お気軽にご相談も  
OK(^\_^)☆

12月20日(金) 10:30 12:00

参加費：1,000円(てとごはん、離乳食代込)



《申し込み不要》

## Tハウス『結(ゆい)』

## ミニクリスマス会

12月15日(日) 13:30-16:00

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・吉田〕

12月11日・18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。



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18日(水) 10:30~11:30  
参加費:300円

## きたもとこども食堂

こども食堂&学習支援 12月7日(土)  
フードパントリー 12月20日(金)

学習支援は、英語の得意な先生とオールマ  
イティーの元学校の先生が、わからないとこ  
ろを教えてください。

\*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。

\* 事前にお申し込みのうえご参加ください。

運営は、  
NPO法人ワークスコレクティブ 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



- ★棚貸しも行っています。  
「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。