

であい館(北本生活館)だより

3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	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
2	日		13:30～16:00 鴻巣Tハウス『結』	
3	月	10:30～11:30 親子でひなまつり!(ドレミでジャ〜ソブ!)		
4	火		13:30～16:00 家庭科部 (連)	自然体ヨガ教室
5	水	10:00～11:30 野口全体の愉気を楽しく学ぼう!		
6	木			自然体ヨガ教室
7	金			自然体ヨガ教室
8	土	10:00-12:00 メンズキッチン		自然体ヨガ教室
9	日			
10	月		10:00～12:00 北本支部大会 ★	
11	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
12	水	13:30～15:00 午後のちくちく	10:00～11:00 鴻巣支部大会 ★	
13	木	14:00～15:30 オレンジ茶房		自然体ヨガ教室
14	金		13:30～16:00 こうのとりのひろば	自然体ヨガ教室
15	土	17:30-19:30 みんなの居酒屋		自然体ヨガ教室
16	日			
17	月		10:00～12:00 北本Tハウス	
18	火		10:00～12:00 であい館協議会 ★	自然体ヨガ教室
19	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
20	木	— お休み(春分の日) —		自然体ヨガ教室
21	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
22	土		10:30～14:00 であいの広場	自然体ヨガ教室
23	日			
24	月	10:00～11:30 セラバンド健康体操 10:30～11:30 ふもぎ摘み		
25	火			自然体ヨガ教室
26	水	11:00～13:00 ガーデンサロン 13:30～15:00 布ぞうり作り	13:00～16:00 刺しゅうの会 (連)	
27	木	10:00～12:00 石鹸作りワークショップ		自然体ヨガ教室
28	金	10:30～12:00 赤ちゃん食堂		自然体ヨガ教室
29	土	11:00～15:00 であい館リニューアルフェスティバル		
30	日			
31	月	— お休み(臨時) —		

今月はお休みです

であい館(北本生活館) 大型修繕工事が終了しました。
かわいい黄色い建物に♡ 是非遊びに来てね☆

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

- ★ 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・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♡

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。



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

* 事前にお申し込みのうえご参加ください。

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。

3月28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

3月15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

— 春いちばんの演奏の会 —

3月13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。(包括西センター)

対象 1歳半くらい~

ドレミでジャンプ!

3月3日(月) 10:30~11:30

参加費：700円(おみやげ付き)

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。

今日は、親子でおひなまつり!

ガーデンサロン

3月26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(^-^)* 午後から「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

3月7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

3月24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(^.^)

3月19日(水) 10:30~11:30

参加費：300円



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

3月11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。

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。

3月27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

午後のちくちく

3月12日・19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。

よもぎ摘み

参加費：500円①

よもぎ団子作り

参加費：800円②

① 3月24日(月) 10:30~11:30

② 4月1日(火) 10:30~11:30

よもぎを摘みながら外遊びを楽しみましょう! 摘んだよもぎで、よもぎ団子を作りましょう。集合場所は、お申し込み時にお伝えします。片方のお申し込みもOKです。

野口整体の愉氣を

楽しく学ぼう!

3月5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、愉しい「氣」で相手にふれる「愉氣」を学んで、体を整えましょう。

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の午後にも開催しています。

家庭科部(連)

《申し込み不要》

3月4日・11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〕

こうのとりのひろば

《申し込み不要》

3月14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]

Tハウス『結(ゆい)』

《申し込み不要》

3月2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〕

3月29日(土) 11:00~15:00

であい館リニューアルフェスティバル

楽しい企画いっぱい! お友達を誘って是非おこしくください☆

1階 てとてごはん・カフェ フリーマーケット

2階 鴻巣やさい 自然食品 陶器 アフリカンファブリックの衣類・小物

ドライフラスワック・リース 野菜とお花の種 クラフトバンドのかご・バッグ

リメイク缶雑貨・テコパージュワークショップ

生活クラブ生産者「コーミ」 ①11:00-12:00 ②13:40-14:40

ケチャップ食べ比べ、鶏肉ケチャップ煮込み試食

3階 11:30-12:10 フラダンス 13:30-13:50 マジックショー

駐車場 コーヒー・米粉ギザ&パン 焼き団子

生活クラブ生協消費材販売・試食・試飲

昇降機を設置しました! 3階まで楽に上がることができるようになりました。

きたもとこども食堂

こども食堂 3月1日(土)

学習支援 3月1日(土)

フードパントリー 3月21日(金)

*詳細は「てとて」ブログをご確認ください。

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
・介護保険制度外の生活さほーと(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。

公式LINE ホームページ

