

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。遊びに来てくださいね♪

利用時間 月～金曜日 10:00～16:00

	ランチ	みんなの居場所 わ～くわっく北本	居場所利用料 100 円 つどいは参加料がかかります。	組合員活動 (★は組合員限定企画)	その他
1	木				ヨガ教室
2	金	○	10:30～11:30 ぱぷぱぷ赤ちゃん集まれ!(寝相アート)		ヨガ教室
3	土				きたもとこども食堂 お弁当配布
4	日			サテライト会場	こうのす家庭科部(連)
5	月	○	10:30～11:30 ドレミでジャ～ン♪	講演会「つながる」でつくる「安心」	
6	火	○		9:30～12:30 北本支部委員会 ★	ヨガ教室
7	水	○			
8	木				ヨガ教室 ウクレレ(連)
9	金	○		12:30～13:30 であい館運営委員会 ★ 13:30～16:00 こうのとりのひろば	ヨガ教室
10	土		10:00～12:00 メンズキッチン 13:30～15:00 ヤブツルアズキ収穫祭	10:30～12:00 であいの広場	ヨガ教室
12	月		10:00～11:30「みんなの本棚」読書会		
13	火	○	10:00～12:00 コラーージュの会	10:00～12:00 であい館協議会 ★	ヨガ教室 こうのす家庭科部(連)
14	水	○	10:30～11:30 Tea Time 13:30～15:00 午後のちくちく	9:30～11:30 鴻巣支部委員会 ★	
15	木		10:30～11:30 しめ縄リースづくり		ヨガ教室
16	金	○	10:30～11:30 よちよち トコトコ みんなで遊ぼう!	ブロック企画「味わい講座」★	フードパントリー ヨガ教室
17	土		17:30～19:30 みんなの居酒屋		ヨガ教室
19	月	○	10:30～11:30 親子でクリスマス(ドレミでジャ～ン♪)		
20	火	○	10:30～11:30 離乳食学習会		ヨガ教室
21	水	○	10:30～11:30 歌声サロン 13:30～15:00 午後のちくちく		
22	木		10:00～12:00 かんたんクリスマスお菓子作り		ヨガ教室 ウクレレ(連)
23	金		(わ～くわっく北本年末大掃除)		
			—お正月休業(12月23日～1月6日)—		

ちょっと出かけてランチをしたり、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり、サロンのつどいに参加したり、ふらっと立ち寄れるところがみんなの居場所「わ～くわっく北本」(1階)です。一人でゆっくり過ごす場所、リモートワークをする場所にしていいただいてもOKです。小さいお子さんと一緒に過ごせるお部屋(親子のひろば)もあります。車いすのままご利用いただくこともできます。*「わ～くわっく北本」の運営は、ワーカーズコレクティブ てとてが担っています。

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(^_-)-☆

1人組合員がいれば、どなたでもご利用いただけます。

♡一時託児 行っています。
(9:00～16:00)
¥1,000/1時間
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 西となり

「わ～くわっく北本」

日替わりランチ

食材の値上がりにより12月より
値上げさせていただきます。

★値上げごめんなさいキャンペーン:
12月と1月に限り、ランチコーヒーをサービス ☆三

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

ご予約下さい♡

生活クラブの安心・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。

代表者が組合員であれば、施設の利用ができます。

(3階会議室・和室・調理室・駐車場) お問い合わせください。

「みんなの本棚」読書会

12月12日(月) 10:00~11:30
参加費:300円

スタッフの朗読を楽しんだ後、みんなでおしゃべりしましょう。今年度は一年間、宮澤賢治の童話を楽しみます。

12月のおはなし「セロ弾きのゴーシュ」
♪最近読んだお気に入りの本やおすすめ本がありましたら、お持ちください。(定員5名)

簡単! しめ縄リースづくり

用意したしめ飾りに、木の実などお好みの植物を使ってアレンジしていただき、自分好みのしめ飾りを制作します! 飾りやすい小さめサイズ。市販のものとは一味違ったオリジナルのお正月飾りを作りますか! 【定員5名】

12月15日(木) 10:30~11:30
参加費:1,500円 (材料費込)



午後のちくちく《定員10名》

12月14日・21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……。ちくちく以外でも、手仕事・手作りたいものをお持ちください。午後のゆったりとした時間を、一緒に過ごしましょう。

親子で参加のつどい

離乳食学習会 《6組限定》

12月20日(火) 10:30~11:30

参加費:800円(別途材料費 月齢によって100円~300円が必要です)

月齢に合わせた食材で離乳食を用意します。集中して食べられる子、野菜大好きな子、心を育てる離乳食の進め方の勉強会です。

ばぶばぶ 赤ちゃん集まれ! 《10組限定》

12月2日(金) 10:30~11:30

参加費:300円

親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。

よちよち トコトコ みんなで遊ぼう!

12月16日(金) 10:30~11:30

《10組限定》 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。

ドレミでジャ〜ンプ! 《13組限定》

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ています♪

12月5日(月) 10:30~11:30 参加費300円

🎄親子でクリスマス🎄

12月19日(月) 10:30~11:30 参加費700円



こうのとりのひろば

12月9日(金) 13:30-16:00

手芸・編み物・洋裁・おしゃべり等
みんなの居場所として、誰もがふらっと立ち寄れる地域の居場所です。

北本Tハウス

12月10日(土) 10:00-12:00

今日はお休みです🐱

しましょう。

Tea Time (定員5名)

「わ〜くわ〜く北本」のスタッフと語ろう!!

12月14日(水) 10:30~11:30

参加費:300円(コーヒー or 紅茶付き)

コーヒーを飲みながら、おしゃべりを楽しみませんか。テーマを決めて開催しています。気楽にゆる〜い感じのTea Timeです。

今月のテーマは『思い出のスイーツ』

みんなの居酒屋

12月17日(土) 17:30~19:30

【お料理】300円
どんなメニューになるかはお楽しみ☆

お酒を楽しみ、おしゃべりに花を咲かせています。

お気軽にお立ち寄りください。予約不要!

【お飲み物】

ビール・酎ハイ・ハイボール・ワイン・日本酒 300円
ジュース 200円

歌声サロン

12月21日(水) 10:30~11:30

参加費:300円

感染対策をし、マスクもしたままですが、みんなで季節の歌を歌いましょう。そして、ハンドベルも楽しみましょう! 初めての方でも、楽譜が読めない方でも大丈夫です(^)v

メンズキッチン

12月10日(土) 10:00~12:00

参加費:材料費込1200円

定員6名

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いませんか。少人数で楽しく開催しています。お気軽にご参加ください(^_-)☆ お待ちしています。

気分すっきりコラージュの会

[雑誌の切り貼りで作品作りをします。]

12月13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

絵の上手・下手は全く関係なく、特別なルールもありません。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。どんな作品ができるか予想がつかず、意外な物が出来上がったりします。自分でも気づかない思いを見つけることもあります。

ほっとカフェ

こころのモヤモヤを お話してみませんか?

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) お一人50分位を予定しています。

日時: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】

ヤブツルアズキ収穫祭

(定員15名)

12月10日(土) 13:30~15:00

講師:北本市文化財保護課 斉藤成元さん

参加費:300円

5月よりわ〜くわ〜く北本の花壇で育ててきたヤブツルアズキが、無事収穫できました。そこで、ヤブツルアズキの試食会と、「縄文時代の植物利用」をテーマにした講座を開催します。

かんたんお菓子作り

12月22日(木) 10:00~12:00

まぜるだけ ガトーショコラ作り

クリスマスケーキ【定員5名】

参加費:500円 材料費:実費(500円程度)

場所:2階調理室

医療生協北本支部による

セラバンド健康体操

参 今月はお休みです🐱 (料)

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? アメリカ理学療法士協会の認定を受けたトレーニングバンドの体操です。

であいの広場

《申し込み不要》

12月10日(土) 10:30-12:00

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。

きたもとこども食堂

お弁当配布

12月3日(土)

フードパントリー

12月16日(金)

みんなで勉強しようの会

12月はお休みです

*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〜く北本」のつどい参加は、事前にお申し込みのうえご参加ください。参加費には、居場所利用料が含まれています。

* 託児ご希望の方は、託児(300円)もご利用いただけます。(要予約)

* [] は、どなたでもご参加できる組合員活動です。

NPO 法人ワーカーズコレクティブ てとて

働く仲間 大募集!

- ・介護保険制度外の生活さぽーと(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)

ホームページ・ブログ(「北本 てとて」で検索!）・インスタ・フェイスブック・公式LINEも あります。

てとて
ホームページ



★「わ〜くわ〜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。