

であい館(北本生活館)だより

3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

(★は組合員限定企画)

	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	その他
1	水	○			
2	木				ヨガ教室
3	金	○	10:30～11:30 ばぶばぶ赤ちゃん集まれ!(寝相アート)		ヨガ教室
4	土				お弁当配布(こども食堂) ヨガ教室
6	月	○	10:30～11:30 ドレミでジャ～ンプ♪		
7	火	○		10:30～12:00 北本支部大会 ★ 13:00～15:00 北本支部委員会 ★	こうのす家庭科部(連)
8	水	○	13:30～15:00 午後のちくちく		
9	木				ヨガ教室 ウクレレ(連)
10	金	○	10:30～11:30 Tea Time	13:30～16:00 こうのとりのひろば	ヨガ教室
11	土		10:00～12:00 メンズキッチン		ヨガ教室
13	月		10:00～11:30「みんなの本棚」読書会		
14	火	○	10:00～12:00 コラージュの会		こうのす家庭科部(連)
15	水	○	10:30～11:30 歌声サロン 13:30～15:00 午後のちくちく	10:00～11:00 鴻巣支部大会 ★ 11:00～12:00 鴻巣支部委員会 ★	
16	木		10:00～12:00 かんたんお菓子作り		ヨガ教室
17	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 ヨガ教室
18	土		17:30～19:30 みんなの居酒屋		ヨガ教室
20	月				
21	火		—お休み(春分の日)—	10:00～12:00 であい館協議会 ★	ヨガ教室
22	水	○	10:30～12:00 活元体操体験会		
23	木				ヨガ教室
24	金	○	10:30～11:30 離乳食学習会	13:30～15:30 であい館運営委員会★	ヨガ教室
25	土			10:30～14:00 であいの広場	学習支援(こども食堂) ヨガ教室
27	月		10:00～11:30 セラバンド健康体操 10:30～11:30 よもぎ摘み		
28	火			10:00～12:00 北本Tハウス	ヨガ教室
29	水	○			
30	木	○	11:30～ アニバーサリーランチ♡		
31	金	○	10:30～11:30 よもぎ団子作り		

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(^_^)-☆

どなたでも無料でご利用いただけます。お友達と一緒にどうぞ☆三

♡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。



「わ～くわっく北本」

日替わりランチ

ご予約下さい♡

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

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。

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

代表者が組合員であれば、施設の利用ができます。

(2階会議室・2階調理室・3階ホール・3階和室・駐車場)

お問い合わせください。

「みんなの本棚」読書会

3月13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。

3月のおはなし「虔十公園林」

♪持ち物:お気に入りの本やおススメ本
《定員5名》

みんなの居酒屋

3月18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】

ビール・酎ハイ・ハイボール・
ワイン・日本酒 350円

メンズキッチン

3月11日(土) 10:00~12:00

参加費:材料費込1200円 《定員5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みませんか。

かんたんお菓子作り

『春のお祝いケーキ』マフィン型で作るス
ポンジケーキです。美味しい母との相性抜群☆

3月16日(木) 10:00~12:00

参加費:500円 材料費:実費(500円程度)

場 所:2階調理室 《定員5名》

持ち物:大きめのタッパー

親子で参加のつどい

ばぶばぶ 赤ちゃん集まれ!

《10組限定》

3月3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。



トコトコ走ってみんなで遊ぼう!

3月17日(金) 10:30~11:30

参加費:300円 《10組限定》

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。

北本Tハウス

《申し込み不要》

3月28日(火) 10:00-12:00

ようこそその心でお待ちしています。
お茶を飲みながら楽しいひとときを過
ごしましょう。

Tea Time

「わ〜くわ〜く北本」のスタッフと語ろう!!

3月10日(月) 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。気楽にゆるーい感じ
のTea Timeです。《定員5名》

今月のテーマ『思い出レシピ』

子どもに作った料理本、親から受け継いだレシ
ピ等について、お話しませんか?

午後のちくちく

3月8日・15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。

医療生協北本支部による

セラバンド健康体操

3月27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?

活元体操体験会

3月22日(水) 10:30~12:00

参加費:200円 《定員10名》

野口全体の創始者、野口春哉が考案し
た“活元”。意識ではなく無意識の運動を
鍛え、活元運動を日常生活に活かせるよ
う、楽しく行います。

離乳食学習会 《5組限定》

3月24日(金) 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。

ドレミでジャ〜ンプ♪ 《13組限定》

3月6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
楽しく体を動かしています♪

であいの広場

《申し込み不要》

3月25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。

きたもとこども食堂

お弁当配布

3月4日(土)

フードパントリー

3月17日(金)

みんなで勉強しようの会

3月25日(土)

*詳細は「てとて」ブログをご確認ください。

「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。

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。

ホームページ



* みんなの居場所「わ〜くわ〜く北本」のつどい参加は、時
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。

★「わ〜くわ〜く北本」で作品展を開催してみませ
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。