

# みんなの居場所「わ〜くわつく北本」

## 11月のお知らせ

生活クラブ生協  
運営:ワーカーズコレクティブてとて

メニューは、変更になる場合があります。

		教室・サロンのイベントなど	ランチ 700円
2	月		-喫茶のみ-
3	火	— お休み（文化の日） —	
4	水		肉団子の甘酢あん
5	木		-喫茶のみ-
6	金	10:30~11:30 ぱぶぱぶ、赤ちゃん集まれ！（寝相アート）	チキンのトマト煮
7	土		
9	月		-喫茶のみ-
10	火	10:00~12:00 コラージュ教室	お魚のムニエル
11	水	10:30~11:30 ドレミでジャ〜ンプ♪13:30~15:00 午後のちくちく	トマトハンバーグ
12	木		-喫茶のみ-
13	金		なすと豚肉のみそ炒め
14	土	10:00~12:00 メンズキッチン	
16	月		-喫茶のみ-
17	火		白身魚の野菜あんかけ
18	水		ハニーマスタードチキン
19	木		-喫茶のみ-
20	金	10:30~11:30 よちよち トコトコ、みんなで遊ぼう！	かぼちゃのシチュー
21	土	17:30~19:30 みんなの居酒屋	
23	月	— お休み（勤労感謝の日） —	-喫茶のみ-
24	火		白身魚のフライ
25	水	13:30~15:00 午後のちくちく	鶏とさつまいもの甘辛炒め
26	木		-喫茶のみ-
27	金	10:30~11:30 離乳食学習会	豚肉とピーマンのオイスター炒め
28	土		
30	月	10:00~11:30 セラバンド健康体操	-喫茶のみ-



ランチはご予約下さい。

100円単品 汁もの・おにぎりなどもあります。

ランチにプラス 100円 で本格的なコーヒーが楽しめます



**お申込み・お問い合わせ: 電話 048-592-9612 FAX 048-592-9613**

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 〒364-0031 北本市中央4丁目67 北本生活館1F

## 【ご利用のルール】

- ♪ マスクの着用、手洗い、アルコール消毒、検温、連絡先のご記入をお願いします。
- ♪ 同居のご家族に体調の悪い方がいらっしゃる場合、またご本人が2週間以内に発熱などの症状があった場合は、ご利用をご遠慮ください。
- ♪ ご利用人数の制限をさせていただきます。
- ♪ ご利用は2時間までとさせていただきます。

★ひとりひとりが、感染拡大を防ぐ行動をしましょう。

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、サロンのイベントに参加したり、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」です。小さいお子さんと一緒に過ごせるお部屋もあります。車いすのままご利用いただくこともできます。

- ♡ **利用料** みんなの居場所 ￥100（一日）  
親子のひろば ￥100（親子で）
- ♡ **ランチ** 日替わりランチ ￥700（居場所利用料を含む）  
生活クラブの食材を使った、ほっとする家庭の味のランチです。
- ♡ **利用時間** 毎週月～金曜日 10:00～16:00 現在11:00～15:00  
（第1・3水曜日は15:30迄）
- ♡ **一時託児** ￥1,000/1時間（9:00～16:00）



てとて ホームページ



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

感染予防対策をしっかりおこなって、  
皆さんのお越しをお待ちしています☆彡

【彩の国「新しい生活様式」安心宣言 取り組んでいます。】

## サロン

ゆ〜ったりソーシャルディスタンスを保ってご利用いただいています。  
感染予防に**クリアボード**もご用意しています。  
お友達と久しぶりにコーヒーを飲みながらのお喋り、おひとりで  
ちょっと変化を求めて 是非ご利用ください。

## 親子のひろば

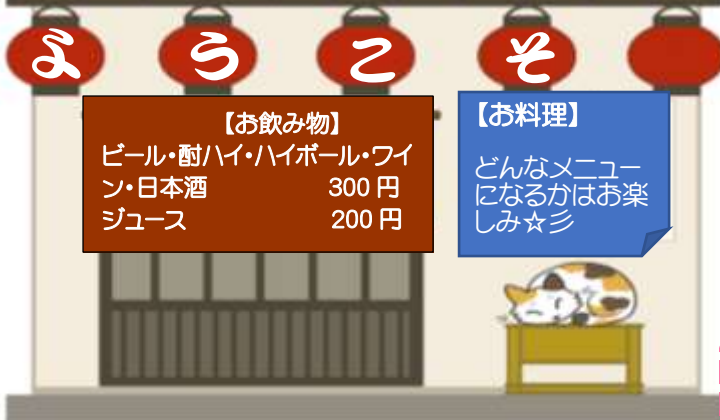
**6名の定員**でご利用いただけます。  
おもちゃ、絵本は、貸出制で、返却後はアルコール消毒をしています。  
小さいお子さんと、気晴らしに遊びに来てくださいね。  
親子ひろばで、お友達親子とランチすることもできますよ♪



# みんなの居酒屋

場所：わ〜くわっく北本

日時：11月21日(土) 17:30~19:30



## ほっとカフェ

こころのモヤモヤを

お話ししてみませんか?



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。お話を伺うのは、カウンセリングの勉強をしたスタッフ(認定心理士・精神保健福祉士・産業カウンセラー)です。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 ¥1,000【ホットコーヒー付】

## 気分すっきりコラージュ制作 体験教室

雑誌の切り貼りで作品作りをします。

コラージュとは、雑誌を自由に選び、切り取り、貼り付けることです。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、晴れ晴れしたり、スッキリするのを体験できます。どんな作品ができるか、作る本人も予想がつかず、意外な物が出来上がったりします。制作後、参加者同士で作品を鑑賞します。参加者皆で見ることで、自分でも気づかない思いを見つけることもあります。

\*コラージュ療法は、心理療法のひとつとして広く普及している方法です。

日時：11月10日(火) 10:00~12:00  
参加費：1,000円  
講師：松本(認定心理士・精神保健福祉士)  
持ち物：はさみ、スティックのり、あれば好きな雑誌など(切り貼りするので捨ててもいいもの)



## 午後のちくちく

《定員7名》

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・手作りし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。

日時：11月11日(水)・25日(水)  
13:30~15:00

参加費：500円

\*ご要望があれば、お布巾を(200円~)ご用意致します。



## メンズキッチン

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。コロナ禍、みんなでの会食はせずに持ち帰りにします。家族で試食もいいですね★

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。

日にち：11月14日(土)  
時間：10:00~12:00  
参加費：材料費込 1200円

定員6名



医療生協北本支部による

## セラバンド健康体操

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。

日時：11月30日(月) 10:00~11:30  
参加料：100円(医療生協の組合員は無料)  
持ち物：体操のできる上履き

\*初めての方は、セラバンドをお貸しします。



\*事前にお申し込みの上、ご参加ください。  
\*参加費には、居場所利用料(100円)が含まれています。

# 親子で参加の教室・学習会

## 離乳食学習会

《2組限定！》



月齢に合わせた食材で離乳食を用意します。お気軽にご参加ください。お母さんの質問に丁寧にお答えいたします。

満足するまで集中して食べられる子、野菜大好きな子、命を育て心を育てる離乳食の与え方、進め方などの勉強会です。

日時：11月27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)

【対象 歩けるようになるまで】

## 寝相アート

あかちゃん  
トトロの上！  
・・・の巻

## ばぶばぶ

## 赤ちゃん集まれ！

《7組限定！》

赤ちゃんと目と目を合わせ語りかけながら、緊張した体をマッサージ。ゆさぶり遊びなど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。

日時：11月6日(金) 10:30～11:30

参加費：300円

【対象 歩けるようになったら】



## よちよち トコトコ みんなで遊ぼう！

《7組限定！》

歩けるようになった子どもは、行動範囲が広がり何にでも興味を持ちます。手遊び、読み聞かせ、追いかっこ、ボール遊びなど、友達の輪を広げましょう。

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。ちょっとした心配事などもどんどん相談してください。

日時：11月20日(金) 10:30～11:30

参加費：300円

【対象：1歳半くらい～】

## ドレミでジャ～ン♪

音楽にあわせて 親子で遊ぼう ☆

《5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♪ リトミックは、リズム感や音感などを培い、感受性豊かな情操を育むとされています。集団保育前の慣らしに、親子のスキンシップに、お友達作りに、参加してみませんか。

日時：11月11日(水) 10:30～11:30

参加費：300円(親子のひろば利用料込)

## 保育士と一緒に遊ぼう！ (居場所代 100円のみ)

保育士とおしゃべりしながら、赤ちゃんを遊ばせませんか？ おひとりでも、お友達とでも、ちょっと心配事があるママも、ないママも。元気な保育士が待っています♪ 日程調整をさせていただきますので、ご連絡をお願いします。

開催は少々お待ちください。→

## 歌声サロン



☆ みんなで懐かしい歌をうたおう ☆

☆ ハンドベルで遊ぼう ☆

\* 事前にお申し込みの上、ご参加ください。

\* 参加費には、居場所利用料(100円)が含まれています。