であい館を拠点として人と人がつながる暮らしやすいまちを ☆彡

2023. 2. 19

発行：生活クラブ生協 であい館協議会

であい館（北本生活館）だより

地域のみんなの居場所です。遊びに来てくださいね♪

3月のお知らせ

（★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 利用時間 月～金曜日 10:00～16:00 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	金	○	10:30～11:30 ばぶばぶ赤ちゃん集まれ！(寝相アート)		自然体ヨガ教室
2	土				弁当配布（こども食堂） 自然体ヨガ教室
3	日				
4	月	○	10:30～11:30 ドレミでジャ～ンプ♪		
5	火	○		13:30～16:00 こうのす家庭科部（連）	自然体ヨガ教室
6	水	○			
7	木	●	10:00～16:00 みんなのサロン		自然体ヨガ教室
8	金	○		13:30～16:00 こうのとりひろば	自然体ヨガ教室
9	土		10:00～12:00 メンズキッチン		自然体ヨガ教室
10	日				
11	月	○		10:30～ 北本支部大会 ★	
12	火	○	10:00～12:00 コラージュの会	13:30～16:00 こうのす家庭科部	自然体ヨガ教室
13	水	○	13:30～15:00 午後のちくちく	10:00～11:00 鴻巣支部大会 ★	
14	木	●	10:00～16:00 みんなのサロン		自然体ヨガ教室
15	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 自然体ヨガ教室
16	土		17:30～19:30 みんなの居酒屋		自然体ヨガ教室
17	日				
18	月	●	10:00～11:30「みんなの本棚」読書会		
19	火	○		10:00～12:00 であい館協議会 ★	自然体ヨガ教室
20	水		―お休み（春分の日）―		
21	木	●	10:00～16:00 みんなのサロン		自然体ヨガ教室
22	金	○	10:30～11:30 離乳食学習会		自然体ヨガ教室
23	土		酵素玄米ランチ(要予約)	10:30～14:00 であいの広場 9:00～16:00 であい館運営委員会 ★	自然体ヨガ教室 学習支援
24	日				
25	月	●	10:00～11:30 セラバンド健康体操		
26	火	○			活元運動/愉気の会 自然体ヨガ教室
27	水	○	10：00～13：00 ガーデンサロン 10：30～11：30 歌声サロン 13：30～15：00 午後のちくちく		
28	木	●	10:00～16:00 みんなのサロン 10:00～11:00 ティータイム☆入園・入学ものづくり相談会		自然体ヨガ教室
29	金	○	10:30～11:30 よもぎ摘み		
30	土				
31	日				

「わ～くわっく北本」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。

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💛

★日替わりランチ提供は、上記カレンダーのランチの欄の○印の日となります。
ランチのない日でも、喫茶はご利用いただけます。

上記カレンダー●の日は、軽食 500 円（居場所利用料込）となります。

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。

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♬
（Wi-Fi あります）
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☆彡

♡一時託児 ￥1,200/1時間（9:00～16:00）
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 西隣り

生活しづらさを抱える方の

みんなのサロン

3月7・14・21・28 日（木）
10:00～16:00

動き回ったり、大きな声をだしたり、大丈夫！安心して遊びにきてね。

- いつ来てもいつ帰っても自由です。
- 施設からのお散歩先、外出先に、スタッフさんと一緒にどうぞ。
- 一人でいらっしゃれる方は、おひとりでも。
- 気兼ねなく過ごせる地域の居場所です。
- 軽食・喫茶もあります。

ガーデンサロン

3月27日（水）10:00～13:00

建物前駐車場で、ガーデンサロン開催します。地域の障害者施設などの出店もあります。遊びに来てくださいね。

予定事業所
- びおもす「一粒」のお豆腐
- のぞみ園 クッキー・パウンドケーキ
- くじら雲 野菜や手作り品など

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】

「みんなの本棚」読書会

スタッフの朗読とおしゃべりを楽しみます。

3月18日（月）10:00～11:30
参加費:300円（定員5名）

☆紹介したい本がありましたら、お持ち下さい。

メンズキッチン

3月9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。

みんなの居酒屋

3 月 16 日(土) 17:30～19:30

【お料理】
350円
メニューはお楽しみ☆彡

【お飲み物】
350円
ビール・酎ハイ・ハイボール・ワイン・日本酒

予約不要！

『ティータイム ☆ 入園・入学のものづくり相談会』

3月 28 日(木) 10:00～11:00
参加費:300円（コーヒー付き）

お子様の入園・入学グッズを作ってみたいけど、どうしたらいいかわからない！洋裁得意なスタッフがお答えします☆ みんなでお茶をしながら、一緒に話しませんか。

医療生協北本支部による

セラバンド健康体操

3月25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？

気分すっきりコラージュの会

3月12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。

親子で参加のつどい

離乳食学習会

3月22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。

対象 1歳半くらい～】

ドレミでジャ～ンプ♪

3月 4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ます♪

【対象 歩けるようになったら】

トコトコ走って みんなで遊ぼう！

3月15日(金) 10:30～11:30
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。

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29日（金）10:00-11:30
② 4月2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。

【歩けるようになるまで】

ばぶばぶ 赤ちゃん集まれ！

3月1日(金)10: 30 ～11:30
参加費:300円

親と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。

アニバーサリーランチ

ランチとデザートで楽しいひと時を過ごしませんか？

ご希望日の1週間前までにご予約下さい。
参加費： 1,500円
記念日ランチ・デザート・ドリンク付

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(^^)v

3月27 日（水）10:30～11:30
参加費:300円

午後のちくちく

3月13日・27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。

であいの広場 《申し込み不要》

3月23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。

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！

きたもとこども食堂

個人や企業からの寄付や、様々な助成金を活用し、ひとり親世帯、多子世帯に、米、野菜他食材を配布しています。地域みんなで子どもたちを育てましょう☆彡

お弁当配布	3月2日(土)
フードパントリー	3月15日(金)
みんなで勉強しようの会	3月23日(土)

＊詳細は「てとて」ブログをご確認ください。

こうのとりひろば 《申し込み不要》

3月8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〕

「わ～くわっく北本」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）なども行っています。

ホームページ

＊ みんなの居場所「わ～くわっく北本」のつどいは、事前にお申し込みのうえご参加ください。

★「わ～くわっく北本」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。

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。