

みんなの居場所「わ〜くわつく北本」

9月のお知らせ



メニューは、変更になる場合があります。ランチはご予約ください。

		教室・サロンのイベントなど		ランチ メニュー
3	日	10:30~11:30 ドレミでジャ〜ン♪ 9:30、10:45、15:30 ほっとカフェ		切り干し大根入りメンチカツ
4	火	10:00~12:00 初めてさんの着物レッスン	☺	ドライカレー
5	水	10:00~12:00 コラージュ教室	☺	ハヤシライス
6	木	15:45~16:45 ほっとカフェ	☺	オムライス
7	金	10:30~11:30 ぼぶぼぶ、赤ちゃん集まれ!(寝相アート)		茄子のカバオ風ごはん
8	土			
10	日	10:30~12:00 クラフトカフェ	☺	ハンバーグ
11	火			ハヤシライス
12	水		☺	ピーマンの肉詰め
13	木	9:30~10:30 ほっとカフェ	☺	野菜の肉巻き
14	金		☺	とりのチリソース
15	土			
17	日	— お休み (敬老の日) —		
18	火		☺	夏野菜のポトフ
19	水	10:30~11:30 歌声サロン 13:30~15:00 午後のちくちく	☺	タンドリーチキン
20	木	10:30~11:30 ドレミでジャ〜ン♪		ポークピカタ
21	金	10:30~11:30 よちよちトコトコ、みんなで遊ぼう! 10:30~11:30 体のゆるめ方教室 9:30~10:30 ほっとカフェ	☺	タコライス
22	土			
24	日	— お休み (秋分の日振替休日) —		
25	火		☺	和風ハンバーグ
26	水	15:45~16:45 ほっとカフェ	☺	鶏ひき肉ののり巻き焼き
27	木	15:45~16:45 ほっとカフェ	☺	鱈の南蛮漬け
28	金	10:30~11:30 離乳食学習会	☺	鶏肉と野菜のチーズ焼き
29	土	10:00~13:00 メンズキッチン		

☺ 「キッズプレート」(¥500)がご用意できる日(完全予約制。前日までにご予約ください。)

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・旧イオン北本店西となり 〒364-0031 北本市中央4丁目67 北本生活館1F

読書の秋、食欲の秋、みんなの居場所「わ〜くわっく北本」で、 ゆっくり読書をしたり、おしゃべりしたり、将棋をしたり、 ランチをしたりしませんか？

どうぞゆっくりお過ごしください☆彡

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
（第1・3水曜日は15:30迄）
- ♡ **一時託児** ￥1,000/1時間（9:00～16:00）



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。

サロンのひとこま

【 サロンでゆっくり☆彡 バナナジュースや珈琲フロートも大人気です！】

お子さんの教室に参加した後、参加したみんなでランチを。（お子さんはお弁当や、キッズプレートを）その後お子さんたちは親子のひろばでひと遊び。ママたちは、子どもと遊びながら、ママたちとおしゃべりをしたり、情報交換をしたり。

そして、生活クラブのおいしいアイスクリームがまるまる1個乗っている珈琲フロートや、バナナジュース、シフォンケーキなどで、ティータイム。育児に家事に追われるママたちに、笑顔でゆったりと過ごしていただくことができ、スタッフも笑顔になります。

一緒に作って 一所に食べよう！



メシズキッチン

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。そして、男性版井戸端会議をしながら、作ったお料理を食べようじゃありませんか★料理が大好きなスタッフと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☆お待ちしております。

日にち：9月29日（土）
時間：10:00～13:00
参加費：材料費込 食前酒付き 1500円

定員8名

今月のメニュー

鶏天
まぐろと豆腐の中華サラダ
おからの煮物



*事前にお申し込みの上、ご参加ください。

初めてさんの着物レッスン

着物美人になりましょう!!

着物 半幅帯と名古屋帯

家に眠っている着物。自分で着ることができたら、着物でお出かけできるのになぁ・・・と思っている人は多いはず。着付けをマスターしませんか？

日時：9月4日(火) 10:00~12:00

場所：3階和室

参加費：1000円/1回

定員6名

持ち物：着物、半幅帯

ご希望の方は袋帯

足袋・肌襦袢→(下着は襟のあいた長袖カットソーとスパッツで可) あれば和装ブラジャー・裾除け・長襦袢か二部式半襦袢 手ぬぐい フェイスタオル バスタオル 腰紐5本 伊達締め あればコーリン 襟芯 帯板 帯枕 あれば枕受け 腰枕 帯揚げ 帯締め 付けたい人は伊達襟 敷物(草履)

着物、帯、じゅばんと小物などのレンタルは、受講時のみ 各100円にて



午後のちくちく

手作り苦手だけど何か作ってみたいという方、大歓迎のちくちくカフェです
午後のゆったりとした時間をぜひ一緒に。

日時：9月19日(水)

PM 1:30~3:00

参加費：500円

特にキットはありませんが初めての方は布巾を(200円~)をご用意いたします。
もちろん初心者でない方もぜひご参加下さい。

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、心理療法の一つとして広く普及している方法です。

日時：9月5日(水) 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)

9・10月 クラフトカフェ

かわいい大小セットの小物入れ

暑い夏もあともう少し。

針を持ちたくなる季節がやってきますね。

大きさを変えてかわいいトレーを2つ作りましょう。鍵やサプリメント・キャンディー・アクセサリなど小物入れとして使って下さい。

日時：9月10日(月) 10:30~12:00

祝日の関係で今月は早めです。

参加費：500円

材料費：キット代 700円(2つで)

持ち物：布の切れるハサミ

*キットを申し込まなくても参加できます。
作りたいものをご用意ください。
申し込みは、9月7日(金)までをお願いします。



身体のゆるめ方教室

9月21日(金) 10:30~11:30

場所：3階和室

講師：諏訪真人(整体師)

参加費：1,000円

身体を緩めるということは、反対に身体を引き締めることができるということです。引き締めることで集中力が高まります。緊張しっぱなしの身体では、それ以上頑張ることはできません。現代のほとんどの人がこの硬直した身体に悩まされているのではないのでしょうか。この教室では、身体を緩める体操、瞑想を体験して身体をリラックスさせることを体験していただきます。

野口整体の創設者、野口晴哉先生が考案した身体にまかせ無意識の運動「活元」を稽古する導入として行います。

*事前にお申し込みの上、ご参加ください。

ばぶばぶ、 赤ちゃん集まれ!

寝相アート
あかちゃん
お月見～
・・・の巻

からだをいっぱい動かして、親子でいっしょにあそびましょう。親子のスキンシップに、お友達作りにも、お気軽にご参加ください。保育士さんとお話することで、悩みも解消できるかも。遊んだ後に、寝相アートを楽しみましょう。

日時：9月7日(金)
10:30～11:30

参加費：300円

【対象：0歳～1歳くらい】



ドレミでジャ～ンプ♪

音楽にあわせて親子で遊ぼう☆

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言われています。集団保育前の慣らしに、親子のスキンシップに、お友達作りにも、参加してみませんか。【対象：1歳半くらい～】

日時：9月3日(月)・20日(木)
10:30～11:30

参加費：300円(親子の広場利用料を含みます)

よちよちトコトコ みんなで遊ぼう!

(対象 1歳～2歳くらい)

トコトコ歩けるようになって楽しいですね。ママと一緒に遊びましょう。子育て相談も受け付けます。

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。

「ばぶばぶ赤ちゃん集まれ」の卒業生はこちらへどうぞ(^_-)☆

日時：9月21日(金) 10:30～11:30
参加費：300円



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 ☆

みんなで一緒にピアノに合わせて懐かしい歌を歌いましょう。おしゃべりも楽しみながら、楽しい時間を過ごしています。

そして、だれでも簡単に合奏気分の味わえるハンドベルを、奏でてみませんか? 楽譜は使いません、だれでも演奏できます(^_-)☆ お気軽にご参加ください♪

日時：9月19日(水) 10:30～11:30
参加費：300円(居場所代含む)

*事前のお申込みがなくてもご参加いただけます。

*事前にお申し込みください。



離乳食学習会

日時：9月28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)

なるべくお母さんの質問に丁寧にお答えしたく、定員を6名としました。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。

赤ちゃんは誕生から5ヶ月くらいたつと、大人が食べている口元をじっと見つめ、よだれをたらすようになります。いよいよ離乳食を始める時期がきました。うまく進めば8～9カ月頃、おすわりが自分でできるようになると、自らの手で野菜をしっかり食べられるようになってきます。生命にあふれたたくましい姿です。

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。



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。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：9月3(月) 9:30～10:45～15:30～
9月13(木)・21(金) 9:30～
9月6(木)・26(水)・27(木) 15:45～

参加費：一回 ¥1,000【ホットコーヒー付】