みんなの家@ふくしま

カレンダー

2016年

/ 月



В	Ħ	火	水	木	金	±
B					】 ☆ ご近所day ~ご近所さん 大歓迎です~ 10:30~12:00	2 休
3 休 ※部活は、事務 室で行いますの	4 エコクラフト部 10:30~12:00	5 /☆ベビまま day 10:30~12:00	6	7 七夕ヨがday 10:30~12:00	会ままカフェmini ~避難生から戻って きた親子~ 10:30~12:00 2F予約 10:00~14:00	9 休
で、ひろばは空 いていますよ〜 10 休	1 1 ち<ち<部 10:30~12:00	1 2 Friends 企画 エッセンシャル オイルで作る! 虫よけスプレー& アロマポット☆	13 CheFukoさん温熱体験 2F予約11:00~16:00	1 4 ☆ままトーク 10:30~12:00	15 ユースプレイスの 若者達♪が流しそう めん器会試作day① 10:30~12:00 2F予約 10:00~14:00	16休
17休	18 休 海の日	19 ☆7.8月生まれ お誕生会♪ 10:30~12:00	2 〇 ユースプレイスの 若者達♪が流しそう めん器会試作day② 10:30~12:00 2F予約 10:00~14:00	21	22 ★ままカフェ @ふくしま	23 休
24 休 31	25 小東休州企画 休み絵の宿題講座 10:00~12:00	26 館内清掃のため お休み	2 7 ♪夏休み企画 キッズクッキング 10:00~14:00	28	29 2F予約 10:00~14:00	30休

大人の部活

ちくちく部 (10:30~12:00)

みんなでワイワイ♪おしゃべりしなが ら"ちくちく"しませんか?

ボランティアの神野さんが教えて

くれますよ!裁縫道具を持ってきてね ~☆部活は事務室で行います。部活に 参加しない方は、ひろばで自由に過ご

して下さいね♪

今月は、何を作るのかな? お楽しみに~♪

みんなの家@ふくしま(運営団体: NPO法人ビーンズふくしま) 〒960-0241福島県福島市笹谷字清水14-12

TEL: 024-572-4690 FAX: 024-572-4691

みんなの家HP...http://f-minnanoie.jimdo.com

◆開館日時:月~金 10:00~16:00 ◆休館日:土、日、祝

◆会員登録料:一世帯500円 (1年間有効)

◆利用対象者:福島の親子、若者、地域の大人で会員登録をした方



イベントのない日でも、会員の方なら<mark>どなたでも自由</mark>にご利用いただけます。 幼稚園・小学校から帰ってきてから遊びに来てくれている親子もいますよ! お昼ご飯持参で来る方も多いので、みんなで一緒にランチタイムを楽しみましょう。

ひとりで、親子で、 お友達と一緒に・・・☆ お気軽に来てください

☀飲み物もご用意しています!…今日は1杯でと言う方は1杯50円。今日はゆっくりしたいわと 言う方には200円でドリンクバーもご用意!冷た~いドリンクメニューも増えました♪

水分補給用に、麦茶やウオーターサーバーのお水は無料で飲めます。

★2階はサークルやお友達同士での利用を目的とした<mark>貸し出しもおこなっております。</mark>団体登録と事前予 約が必要です。空き状況については、お問い合わせください。

◆利用時間 10時~16時まで ◆料金:2時間 500円 1日 1000円 ※午前、午後と別々の団体利用の場合は、間を30分空けてからのご利用となります。 ぽかぽか Friends

7/7 七夕ヨがday♪

 $(10:30\sim12:00)$

郡山のお料理とヨがのお教室CookingStudio I-e (イーエ)のミキティママこと中村美紀さんが骨盤調 整ヨがをレクチャーします。いつもは忙しくて自 分をかえりみるヒマがなく、肩こり、頭痛、腰痛 などに悩んでいるママへ。骨盤を中心に全身を調 整、コアを鍛えて美しいプロポーションを目指し ましょう。

☆要申込み(当日参加はスタッフまで要相談) ☆参加費 無料

☆持ち物 ヨがマット、またはバスタオル2枚、 タオル、飲み物

、<u>_※動きやすい服装でお越しください_</u>@

7/12 100%植物のエッセンシャルオイルで アロマポットと虫よけスプレーを作ろう! $(10:30\sim12:30)$

好きなアロマを選ぶ時間も楽しい♪アロマポットと、こ れからの季節に必需品!の虫よけスプレーを作りません か?東北各地でアロマの講座を開催している大塚真実先 生を講師にお迎えして、ママ達に知って欲しい香りにつ いてのお話しもお聞きします。人工的な香りではなく植 物から作られたアロマなので、お子さんにも安心して使 えますよ~!ママへの癒し効果も抜群です❤

☆要申込み 定員15名

☆材料費 2つで700円※みんなのまか5300円補助しています。 **☆持ち物 ジャムなどの空き瓶と、保冷剤** (解凍したもの) を持参してください。



<mark>(</mark>7/14 ままトーク (10:30~12:00)

6月から3回シリーズで行った「ままトーク」の最終 回です!!避難された方、ずっと福島で生活をして 来られた方、震災後に出産された方、これから結婚 出産をする方など、どなたでも参加可能です。 まま、とありますが、男性でも参加出来ますよ♪

申込み不要ですので、是非ご参加下さい!!

7/19 7・8月お誕生会 (10:30~12:00)

7月・8月生まれの皆さん、みんなの家でお誕生日を お祝いしましょう♪出産エピソード、お名前の由来 などお誕生日にまつわるトークで楽しみましょう♪ お子さんだけでなく、大人のお誕生日さんも是非! 申込み不要です。『お祝いし隊』さんもどうぞ~

夏休み企画

7/25 夏休み絵の宿題講座 **^** (10:00~12:00)



美術の先生けいちゃんが、今よりワンランク アップする絵の描き方を伝授してくれますよ !自分の学校から出された絵の宿題の内容が 分かるプリントを持って参加してね!

☆要申込み 定員8名

☆持ち物:学校からの絵の宿題プリント

絵の具セット、筆記用具

受休み企画

7/27 わくわくキッズ☆クッキング $(10:00\sim14:00)$

昨年大好評だったキッズクッキングを今年も行いますよ~ (^o^)/子ども達がママにランチを作ります!子ども達で、 何を作るか作戦会議分みんなでコープさんまで買い物に行き 協力して美味しいランチを作りましょう!もちろん、お片付 けまで頑張りましょうね☆ママはその間じっと我慢・・・。 お子さんの成長を見守りましょう♪

☆要申込み 定員15名 ※<u>年長さん以上</u>が対象です ☆材料費:大人100円 小学生以上100円 幼児無料

☆持ち物:エプロン、三角布、お箸セット

※爪は短く切ってきてください



ご近所day

地域のみなさんのご利用日です。 昔の遊びや若い頃のお話に花を 咲かせてみませんか。

★この日はママもお子さんもご 参加OK!地域の方と触れ合える一 日になっていますよ。

ベビままday

1歳未満のお子さんがいらっ しゃる方のご利用日です。お 家でずっと育児を頑張ってい るパパ・ママたちのホッとひ と息タイム。同世代のお子さ んを持つ親同士、一緒にお しゃべりしませんか♪

ままカフェmini

避難先から戻ってきた親子が対 象の日です。久しぶりの福島で の生活だけど、外遊びや食べ物 はみんなどうしてるの?などと いう疑問や不安を気がねなく、 安心して、おしゃべりできる場 ですよ。

