

10月のイベントカレンダー

カフェはいつでもオープン（お菓子セットは¥200）

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
AM	昭和レトロ カフェ	井戸端 カフェ	いけばな 教室	そば打ち 体験		園キッズ クッキング スタジオ 野菜販売 (AM)	
PM					おおまち 体操		
	8	9	10	11	12	13	14
AM	・体育の日		ペアトレ			母乳ケア	
PM		みんなの キッチン		マザーズ ベイドカフェ	頭とからだ の体操	野菜販売 (AM)	
	15	16	17	18	19	20	21
AM	ボランティア カフェ		お習字教室 (定員一杯)			キッズ ベース まつり	
PM		園シナプ ソロジー		美容フレンド ティー作り	出張オレンジ カフェ		
	22	23	24	25	26	27	28
AM	絵手紙 クラブ		ペアトレ		頭とからだ の体操	母乳ケア	なかよし クラブ
PM		みんなの キッチン		おくすりの 話		野菜販売 (AM)	
	29	30	31				
AM	昭和レトロ カフェ		お習字教室 (定員一杯)				
PM		笑いヨガ					

□の利用は事前に
申し込みが必要です。

昭和レトロカフェ(1日、29日) 10時~12時
良き時代「昭和」を思い出しておしゃべりしませんか？
参加費 カフェ代 200円

いけばな教室(お花教室)(3日) 10時~11時30分
先生と一緒にお花を生けて、毎日の生活に彩りをプラスしませんか。 事前予約要
定員10名 参加費 750円(花代と飲み物代)

おおまち体操(5日) 14時~15時
理学療法士が生活に取り入れやすい簡単な体操をご紹介！
飲み物お持ちください。参加費 無料

みんなのキッチン(9日、23日) 17時~19時
子どもと大人みんなで一緒においしい夕食いかがですか。
好評につき10食増やして30食ご用意して、お待ちしております。
こども100円 おとな300円

マザーズベイドカフェ(11日) 14時~16時
保育士が子どもとの遊び方アドバイスや手作りおもちゃ制作などをします。参加費 カフェ代 200円

母乳ケア(13日、27日) 10時~12時
助産師さんに悩みをお話ししながら、母乳の出がよくなるように、マッサージを受けてほぐしてもらいましょう。
事前予約要 各日定員2名 無料

園シナプソロジー(16日) 14時~15時
「左右で違う動きをする」といった慣れない動きや体操で脳に適度な刺激を与え、活性化を図りましょう。参加費無料

出張オレンジカフェ(19日) 14時~16時
認知症の方・認知症の方のご家族・介護職の方・地域の方、みんなでおしゃべりしながら情報交換を行うカフェです。
参加費 カフェ代 200円

おくすりの話(25日) 13時30分~14時30分
テーマ「おくすりにまつわるQ&A」近隣薬局の薬剤師さんによるお薬のおはなし。ご相談もOKです。参加費 無料

笑いヨガ(30日) 14時~15時
ヨガの呼吸法と笑いの体操で、笑って楽しく健康な体を作りましょう。参加費 お茶代 100円

井戸端カフェ(2日) 10時~12時
日常の合間にキッズベースに集まっておしゃべりしませんか？自分の関心事、時事の話題など語り合いましょう。
参加費 カフェ代 200円

そば打ち体験(4日) 10時~12時
「自分のおそば」を打ってみませんか？先生が優しく教えます。
事前予約要 定員4名 そば材料費実費

園キッズクッキングスタジオ(6日) 10時~12時
小学生の皆さん、キッズベースのキッチンで料理と一緒に作ってみませんか？管理栄養士が子どものための料理教室を開きます。事前予約要 保護者送迎要 参加費 500円

ペアトレ(10日、24日)
ひとりひとりに合った子育てを学ぶ、保護者向けのプログラムです。 事前問い合わせ・予約要、有料

頭とからだの体操(12日) 14時~ (26日) 10時~
認知症・介護予防のため、楽しく頭とからだを動かしましょう。飲み物をお持ちください。参加費 無料

ボランティアカフェ(15日) 10時~12時
キッズベースなどで、ボランティア活動をして頂ける方のためのカフェです。関心のある方もどうぞ。参加費 無料

漢方美容で学ぶ美容フレンドティー作り(18日)
特別主催 14時~15時30分
事前予約要 参加費(材料費込)4000円 定員8名程度

絵手紙クラブ(22日) 10時~11時30分
オリジナルの絵手紙を作ってみませんか？初めてでも安心。みんなで絵手紙を楽しみましょう。
事前予約要 定員10名 参加費 100円

なかよしクラブ(28日) 10時~14時
地域で活動している障がいを持った方がみんなで活動したりお話をしたりする場です。今回は料理教室を予定しています♪
事前予約要 有料(食材費)

キッズベースまつり(20日) 10時開始
催しを多数予定しています。ご来場をお待ちしております。