


11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
AM	☐の利用は事前に申し込みが必要です。			マザーズ ベイドカフェ	おおまち 体操	●文化の日	
	5	6	7	8	9	10	11
AM	井戸端 カフェ 	スマホ教室	お習字教室 (定員一杯)	いけばな 教室	出張オレンジ カフェ	母乳ケア キッズ クッキング スタジオ 野菜販売	
	12	13	14	15	16	17	18
AM	ボランティア カフェ		ペアトレ	オープン プレイランド	頭とからだ の体操	野菜販売	
PM		みんなの キッチン					
	19	20	21	22	23	24	25
AM	昭和レトロ カフェ	ハーベスト カフェ	そばランチ会		●勤労感謝 の日	母乳ケア	なかよし クラブ
PM				笑いヨガ		野菜販売 (AM)	
	26	27	28	29	30		
AM	絵手紙 クラブ		お習字教室 (定員一杯)		頭とからだ の体操		
PM		みんなの キッチン		おくすりの 話			

マザーズベイドカフェ(1日) 10時~12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

井戸端カフェ(5日) 10時~12時
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、時事の話題などで、みんなでワイワイしましょう。参加費 カフェ代 200円

いけばな教室(8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)

母乳ケア(10日、24日) 9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くしてもらいましょう。事前予約要 各日定員2名 無料

ボランティアカフェ(12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

ペアトレ(14日) 10時~12時
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(16日、30日) 10時~11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

ハーベストカフェ(20日)(特別主催) 10時~11時30分
おいしいお茶とお菓子を楽しみながら、いろいろなお話を聞かせください。参加費 500円

笑いヨガ(22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

絵手紙クラブ(26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

おおまち体操(2日) 10時~11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します!飲み物お持ちください。参加費 無料

スマホ教室(6日) 10時~12時
操作が難しい方、カメラ、地図等使いこなしたい方、分かりやすく教えてくれます。初級~中級編です。参加費 無料

出張オレンジカフェ(9日) 10時~12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

キッズクッキングスタジオ(10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

みんなのキッチン(13日、27日) 17時~19時
子どもも大人も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。子ども100円 大人300円

オープンプレイランド(15日) 10時~11時30分
キッズベースの保育室を開放します。親子で遊具を使って遊んでみませんか?参加費 無料

昭和レトロカフェ(19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

そば打ち実演・ランチ会(21日) 10時30分~12時
目の前でそば打ちを実演。そのあと新そばのランチ会を開催します。事前予約要 定員10名 参加費500円

なかよしクラブ(25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)

おくすりの話(29日) 13時30分~14時30分
テーマ「ジェネリック薬品について」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