

# 3月のイベントカレンダー

フリーカフェ 11:30~16:00 (飲み物 ¥100 持ちこみ可)

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
AM	□ の利用は事前に申し込みが必要です。					キッズクッキングスタジオ	
PM					フリーカフェ		
	4	5	6	7	8	9	10
AM			スマホ教室	いけばな教室	おおまち体操	母乳ケア	
PM	フリーカフェ	シナプソロジー	新パパベース	産後エクササイズ	フリーカフェ	アロマワックスサシェ作り	
	11	12	13	14	15	16	17
AM	ボランティアカフェ	オープンプレイランド	ペアトレ	頭とからだの体操	お習字教室 (定員一杯)		
PM		みんなのキッチン				不登校相談会	
	18	19	20	21	22	23	24
AM	昭和レトロカフェ	産後エクササイズ	マザーズベイドカフェ		出張オレンジカフェ	母乳ケア	なかよしクラブ
PM		笑いヨガ	フリーカフェ		フリーカフェ		
	25	26	27	28	29	30	31
AM	井戸端カフェ		お習字教室 (定員一杯)				
PM		みんなのキッチン		おくすりの話	フリーカフェ	フリーカフェ	

**新フリーカフェ(仮)** 11時30分~16時  
飲み物100円でセルフサービスです。ランチの持ち込みもOK! みなさんでこのカフェの名前を考えてください!

**キッズクッキングスタジオ(2日)** 10時~13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?管理栄養士による子ども向け料理教室です。  
要予約 保護者送迎要 参加費500円

**シナプソロジー(5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

**スマホ教室(6日)** 10時~11時30分  
操作が難しい方、もっと色々使いこなしたい方、分かりやすく教えてください。今回は中級編です。 参加費 無料

**父親支援 パパベース(6日)** 18時~20時  
男性保育士カズンゲのイクメン育成計画が始まります!! 途中参加・退出OKです。 参加費 (食事付) 500円

**いけばな教室(7日)** 10時~11時30分  
お花を生けて、毎日の生活に彩りをプラスしませんか? 要予約 定員10名 参加費750円 (花代と飲み物代)

**産後エクササイズ(7日、19日)(特別主催)**  
7日: 13時~14時30分 19日: 10時~11時30分  
骨盤と体幹の仕組みを理解し、自分軸を整えませんか? 赤ちゃん同伴可。要予約 参加費1,500円

**おおまち体操(8日)** 10時~11時  
リハビリスタッフが生活に取り入れやすい簡単な体操をご紹介! 飲み物をお持ちください。 参加費 無料

**母乳ケア(9日、23日)** 9時~12時  
助産師さんにお悩み相談しながら、母乳の出がよくなるマッサージが受けられます。事前予約要 各日定員2名 無料

**アロマワックスサシェ作り(9日)** 10時~12時  
火を使わないキャンドル「アロマワックスサシェ」を手作りしませんか? 定員10名 要予約 参加費500円

**ボランティアカフェ(11日)** 10時~11時30分  
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

**みんなのキッチン(12日、26日)** 17時~19時  
子どもも大人も大歓迎! みんなで一緒においしい夕食いかがですか? 各100円 おとな300円

**オープンプレイランド(12日)** 10時~11時30分  
親子でお家でもできる運動遊びをしましょう! 参加費 無料

**頭とからだの体操(14日)** 10時~11時  
認知症・介護予防のため、楽しく頭と身体を動かしましょう。飲み物をお持ちください。 参加費 無料

**不登校相談会(16日)** 14時~16時 無料  
不登校でお悩みの方、関心のある方、お越しください。要予約

**昭和レトロカフェ(18日)** 10時~11時30分  
良き時代「昭和」を思い出して、懐かしいあの頃のことをおしゃべりしませんか? 参加費 カフェ代200円

**笑いヨガ(19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 無料

**マザーズベイドカフェ(20日)** 10時~12時  
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保育士によるカフェです。 参加費 カフェ代200円

**出張オレンジカフェ(22日)** 10時~12時  
認知症の方・認知症の方のご家族・介護者・地域の方、み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

**なかよしクラブ(24日)** 10時~14時  
地域の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。 要予約 有料(食材費)

**井戸端カフェ(25日)** 10時~12時  
キッズベースに集まっておしゃべり! 話題は何でもOKです。 参加費 カフェ代200円

**おくすりの話(28日)** 13時30分~14時30分  
テーマ「おくすりの飲み合わせについて」近隣薬局の薬剤師さんによるお薬のお話。ご相談もOKです。 参加費 無料

**イベントで使っていない時間帯は施設を利用頂けます。(有料)**  
詳しくは024-953-5401。お気軽にお問合せ下さい。