

# 「さたけん家」通信 vol.66

12月23日(日)～1月9日(水)はお休みとさせていただきます

2018年12月20日 佐竹台スマイルプロジェクト実行委員会

お問合せは  
こちら→

○タイムリーなお知らせなどをホームページやフェイスブックでお届けしています



<http://satakenchi.com>



<http://satakenchi.com>

「さたけん家」 ☎06-6871-7557 ・ ✉info@satakenchi.com

## ★ 高齢者ふれあい交流サロン ★



### ● 「緑茶」飲みに来てください ●

年齢を重ねても地域で元気で暮らしていただくために、なるべく出かけていただきたい。「さたけん家」では、65歳以上のシニアの方に無料で緑茶をお出しいたします。お気軽に足をお運びください。

### ● 「ほっこりカフェ」で楽しい時間を過ごしましょう ●

毎週火曜日14～16時 参加費無料 お茶菓子を用意してお待ちしております。



### ● 写経カフェ ●

日時：1月12日(土) 14～16時

参加費：無料

※申込み不要。直接手ぶらでお越しください。



## 特別企画

農家さんや吹田市との協働企画です ぜひご参加ください

### ありがとんぼ農園の岡村さんと味噌造り体験会

ありがとんぼさんの大豆は、肥料の栄養に頼らず自然の力で育った大豆です

日時：1月13日(日) 1回目：13時～ 2回目：15時～

定員：各回10名

参加費：1人3,000円(おにぎりとお味噌汁付・お味噌1.5キロ付)

※複数名でご参加の場合は、お1人800円の追加となります。

※お味噌は晩秋にさたけん家に届きます。

持ち物：エプロン、三角巾

申込方法：以下のメールでお申込みください。先着順です。

※さたけん家：info@satakenchi.com まで 代表者、参加人数

をご連絡ください。



ありがとんぼ農園・station おかむらこうへい ☎669-5254 兵庫県朝来市和田山安井829-7 TEL/FAX：079-674-0120 090-9885-2244 Mail：station@arigatonbo.net

### 「コミュニティの処方箋」の講座を男女共同参画センターで行います

PTAや自治会残ったのは「徒労」だけ、ということってありませんか？ 逃れられない役割を担ってしまった時、気持ちが楽になるヒントや楽しく活動できるヒントを学びます。

日時：1月19日(土) 14時～16時(受付13時30分から)

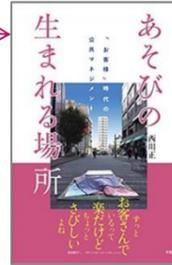
講師：西川 正(コミュニティワーカー)

会場：吹田市立男女共同参画センター 参加費：無料 問合せ：TEL/06-6388-1451

※申込方法などの詳細につきましては、吹田市デュオのHPをご覧ください

[http://www.city.suita.osaka.jp/home/soshiki/div-shimin/danjoc/\\_70358/\\_70361.html](http://www.city.suita.osaka.jp/home/soshiki/div-shimin/danjoc/_70358/_70361.html)

「あそびのうまれる場所」の著者に登壇していただきます



吹田市デュオHP



### ☆北摂手作りの会☆

#### 1月の常設展示コーナー

- \* Wako♡Wakko リボンアクセサリー雑貨
- \* Arbre & Plume 布雑貨、食器
- \* happy clover\* baby&kidsの布小物



### ☆ ウクレレ体験レッスン ☆

簡単な曲を1回のレッスンで弾き語り出来るようになるのを目標に行います。

日時：1月19日(土)

①初回体験コース60分 14時～ ¥1,200 (1ドリンク、テキスト代含む)

②初心者クラス60分 15時～ ¥1,500 (1ドリンク、テキスト代含む)

①+②の受講可2,500円 (1ドリンク、テキスト代含む)

楽器や譜面の準備のため、お申し込みは前日まで  
にお願いします(ウクレレは無料でレンタル可)

●お問合せ・申込みはMIKA先生

✉ indiababy\_mika@yahoo.co.jpまで



### ● コミュカをはぐくむ子ども英会話教室「スマイルキッズイングリッシュ」 ●

引っ込み思案な子、コミュニケーションが苦手な子、英語をツールに心理学を応用した指導と丁寧な関わりで、成長をサポートします。無料体験レッスンあり。

日時：園児クラス(火曜または木曜) 16:10～16:50

小学生クラス(火曜・中高学年、木曜・低学年) 17:00～17:50

※問合せ なんばたのぶご先生まで

nbk158nmbt311@gmail.com 090-9213-6586

受講料：月4回 5,000円  
入会金：5,000円



## おひさまルームの「女性応援プロジェクト」

### 「育休Café 復帰準備のおしゃべり会」

保育園の申し込み受付も始まり、いよいよ復職に向けてのカウントダウン。◇時間の使い方を可視化するワークをします♪復職前の準備から、復職後の時間の使い方まで、「大切にしたいもの」をはっきりと見つけることができます。ママ同士の情報交換の場にもぜひご活用ください。現在妊娠中・産休中のママにもおすすめです。

日時：1月11(金)、22日(火)の14時30分～15時30分

場所：おひさまルーム 参加費：500円(ちょっとしたオヤツ代含む) 定員：5名

申込み・お問合せ：ママの笑顔(ニコッと)を応援! nicotto 板東里奈 ☎ nicotto6710@gmail.com



### 「姿勢がつなく心と身体」

意外と知られてませんが、姿勢は心と身体に深く関係しています。成長過程で、ちょっと気になる子供の体について、体のクセがつくまでに、姿勢アドバイザーに話を聞いてみませんか? 例えば… ハイハイの仕方、歩き方、走り方、集中力が続かない etc 開催時間内は出入り自由ですので、遠慮なく覗いてみてください!

日時：1月15日(火) 14時30分～16時

場所：おひさまルーム

参加費：無料

申込み・お問合せ：「姿勢ミラクル隊」

山根 順子・上野 和子(健康科学士)

✉ chiroru.tsuku2@gmail.com (山根)

保育士もいます。お子さまとお気軽にお越しください。



### アロマケアルームママノワ x みのおママの学校 「ママのひとやすみ学～助産師とアロマセラピストによるリラックスタイム」

講師：溝上 まどか(助産師) 若林 裕紀子(アロマセラピスト)

■日時：1月25日(金) 14時30分～16時30分

第2回「育児のサポート事情～親・夫婦関係」

■参加費：1,000円(ティーサービス、ハンドマッサージ付)

■定員：5名(お子様連れOK・保育はなし)

■持ち物：フェイスタオル

■申込み：アロマケアルームママノワ

✉ mamananowa0912@gmail.com

家事に育児に毎日頑張っているママ。不安や悩みから解放されて「自分の時間」を過ごしませんか?一緒に過ごすのは助産師とアロマセラピスト。ハンドマッサージタイムも交えた心をほぐす講座です。



### あなたの好きや特技を生かしてみませんか?

「北摂文化教室」のホームページを開設しました。教えたい方と学びたい方をつなぐサイトです。講師登録をはじめましたので、教室を始めたい方、興味のある方はこちらをご覧ください。

<http://hcc.satakenchi.com/>



※講座の申込みは直接講師の先生にお願いいたします。