「みんなのセカンドハウス」!

ing ハウス ここから

2017 年 3 月「ここから」カレンダー
詳しい内容は裏面をご覧ください

	月	火	水	木	金	土
	❄印「ここからカフェ」10:00～15:00 利用料:大人¥200・幼児¥100(1歳～/2人目～無料)		1	2	3	4
AM			❄	❄	❄	お休み
PM			見守りサロン	❄	❄	
	6	7	8	9	10	11
AM	本通り福祉委員会健康体操	はな組サロン	1階貸切	1階貸切(お花)	陽だまりの会	お休み
PM	❄	❄	パソコンクラブ	はじめてのバイオリン		
	13	14	15	16	17	18
AM	キッチン1つにシェフ10人	2Fベビーマッサージ		手作りワークショップ	ヨガ	元気カフェ
PM	❄	❄	見守り隊ミーティング	はじめてのバイオリン	❄	
	20	21	22	23	24	25
AM	お休み	1階貸切 ing会議			本通りふれあいサロン	ほこ天・断捨離マーケット
PM		❄	パソコンクラブ	❄	❄	
	27	28	29	30	31	
AM	でこぼこ広場	一日貸切 カルトナージュ	❄	❄	❄	
PM	❄		❄	❄	❄	

ingハウス　ここから
運営：特定非営利活動法人 ing
ハウス住所：安城市朝日町 14-11
＜問い合わせ・申し込み＞
電話：080-8737-4914
FAX：0566-74-4263
E-mail：npo_ing@yahoo.co.jp
NPO法人 ing 検索
@ingnpo　ing ハウスここから

◆手作りワークショップ◆
16日【ストーンアート】アクリル絵の具で、石に絵を描きます。ペーパーウェイト、メッセージプレートにどうぞ。10:30～参加費 700 円(お茶お菓子付き)主催：(株) Sing(担当:杉浦)

◆元気カフェ◆①＋②￥200③￥300④＋⑤200 円＜どの時間からでも参加できます＞
①9:30～お茶の時間
②10:00～11:30 座りヨガ・健康体操
③11:30～ハウスご飯・世界で見てきたお話し
④13:30～「ユニット・そら」と歌いましょう
⑤15:00～午後のティータイム
介護する人、される人、いつまでも自分のことが自分でできる幸せ、楽しいおしゃべりとちょっぴり運動、一緒にごはん。こころもからだも軽くなる「元気カフェ」にどうぞ！来てみたらみんな元気！高齢の方、家族介護をしておられる方、子育て中の方・誰かのために何かしたい人、どなたでもどうぞ。おしゃべり、息抜き、交流、健康・介護相談など笑顔のひと時で元気のもらいっこ！お一人でのご来場が困難な方はご相談ください。
見守り隊がお迎えに参ります。

見守りサロン　　3 月 1 日（水）午後 1 時～3 時
見守り隊ミーティング 3 月 15 日（水）午後 1 時～3 時

“見守り・支えがあれば出かけたい” ご高齢者の安全、生きがい、健康、ご家族の安心を「人の杖」として支え地域で過ごせる幸せな時間作りのお手伝いをいたします。**「見守りサロン」**では活動内容説明やご依頼も随時お受けでき、どなたでもお越しいた

広場・カフェ・サロン共通利用料
おとな￥200　子ども￥100(小学生まで)
出入り自由です。お弁当持ち込み OK。
ゴミはお持ち帰りください。
【お得なチケット販売】(6 枚つづり)
おとな（¥200 券） ¥1,000
おとな（¥500 券） ¥2,500
親子セット(¥200+¥100 券）¥1,500
子ども（¥100 券)(小学生まで)¥500
※受付にて販売中です♪
※カフェやサロン、講座にも使えます♪

だけます。**「見守り隊ミーティング」**では、見守り依頼内容や実施状況の確認、報告を行っています。見学歓迎です！

各テーマ別のサロン・カフェは安心なおしゃべり会、情報交換の場です。
参加費¥２００/回【お茶･お菓子付・内容により別途集金がある場合があります】

はな組ｻﾛﾝ　・・就学期・発達に不安・個性的な子の親向けサロン
元気カフェ　・・認知症介護や健康についての心配、困り事、相談
生き逝きｻﾛﾝ・・生き方、老い、病、死、老前整理等情報交換(休会中)
陽だまりｻﾛﾝ・・大切な人を亡くされた方のおしゃべりと情報交換
でこぼこ広場・・発達に不安を感じている親子向け交流広場です。サポートスタッフがいます。
福祉サロン・・・本通り福祉委員会さん主催の本通りの皆さんへの各種講座やおしゃべりサロン（￥100）

★サロン参加,相談予約, DV やさまざまなハラスメント, お電話下さい。
090 - 1826 - 7289

～ここからまちプチ講座のご案内～

◆リラックスヨガ　17日

無理なくできるヨガで体を目覚めさせましょう。**＊時間**：10 時半～12 時**＊参加費**：￥500/回**＊持ち物**：動きやすい服装、ヨガマット（なければバスタオル）、水＊講師：erika さん【IHTA 認定 2 級インストラクター】

◆パソコンクラブ　8日･22日

初心者の入門講座です。簡単なチラシや文書-はがき作成など。PC, スマホのお悩み解決も！のんびり楽しくやりましょう！年賀状やオリジナルカレンダー作成、ネットでの買い物など自分だけだと不安だけど先生が丁寧に教えてくれるので安心です。**＊時間**：１３時～15 時**＊参加費** ¥500/回
＊講師：萩野幸一さん※パソコンやタブレット、スマホなど相談したい機器をご持参下さい。

◆キッチン１つにシェフ 10 人　13日最終回！

簡単ランチを一緒に作りませんか？健康体操、おしゃべり交流、情報交換で盛り上がりましょう！**＊時間** 10 時～13 時＊**参加費**;¥500(材料費･会場費)＊**持ち物；**箸, お手拭, エプロン, 三角巾。

◆はじめてのバイオリン　9日・16日

超初心者レッスンです。レンタル楽器もあります。13:30～15:00、一回 3000 円（指導料・会場費）

◆第４土曜日は
３月25日（土）10時～15時

毎月コツコツ身辺整理しませんか？少しずついろんなものを手放して気軽･身軽になりましょう！！また食品ロスを減らすため消費期限内なのに食べないもの、たくさんあっていらないものも預かります。第４土曜日までに「ing ハウスここから」(営業時間　月～金 10 時～16 時)※いただいた品は販売させていただき売り上げはハウス運営のご志金とさせていただきます。

パソコンクラブ

キッチン１つにシェフ 10 人

元気カフェ

申込み：ing まで【予約制のもの】
E-mail:npo_ing@yahoo.co.jp
QR コードから申し込めます。
電話：080-8737-4914(10:00-16:00)

※「ここから」とは？**～どなたでも気軽に立ち寄れるスペースです～**
市街地「ここから」を足場拠点に地域福祉と生涯学習の二つのテーマで生きがいづくり・まちづくりに取り組みます。共育共生、出会いと学びの多世代交流空間をみんなで作っていきます。
※こんな使い方も出来ます！
台所、和室、ミーティング・貸切 My Room（2 階）あり。ギャラリー、貸切展示、体験講座、ホームコンサートなど、楽しいアイデアで「ここから」いろ