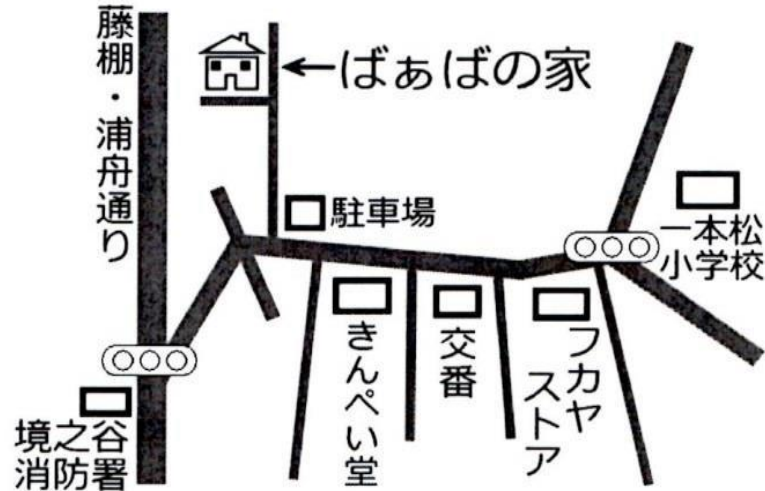


主催 NPO 法人ワークスコレクティブ たすけあいぐっぴい

ぼあばの家あさだ 

アクセス

横浜駅・桜木町駅から市営バス 89 系統「一本松小学校」下車
市営バス 68 系統、102 系統「境の谷」下車
横浜市西区境之谷 30 番地 6 TEL: 045-315-4261



小さな文化祭

日時: 11月14日(木)~
11月16日(土)
10:00~15:00
場所: ぼあばの家あさだ

今年も恒例の「ぼあばの家小さな文化祭」を開催します。
地域の方やここを利用するシニアやママ達ご自慢の作品展示や、
様々な企画などオープン・ハウス・イベントです(利用料は無料^{注1})。
おおぜいのみなさまのお越しをお待ちしております♪

問い合わせ先

ぼあばの家あさだ・ぐらんまのいえ

横浜市西区境之谷 30-6

TEL: 045-341-4248

FAX: 045-341-4249

E-mail: baaba-asada@tea.ocn.ne.jp

小さな文化祭担当: 早川サタ子

ことば遊び・
手遊び歌

ハンドマッサージ
民謡・踊り・歌

頭と体を使った
認知症予防プログラム
コグニサイズ

食のワークショップ
ひじきの混ぜご飯
だし巻き卵

小さな文化祭 企画メニュー

	午前(10:00~11:30)	午後(13:00~15:00)
14日 (木)	食のワークショップ みんなで作っておいしくお昼 <メニュー>ひじきの混ぜご飯、だし巻き卵 *レシピも付いてきます	ハンドマッサージ講座 講師：小杉由美子 様 ・先生の指導のもと、二人一組で マッサージ
15日 (金)	民謡、踊り、歌「鳴海流奄友会」さま 演者：岡原智子様 他メンバー 花笠音頭、輪踊り、ピアノ演奏、三味線他	ことば遊び・手遊び歌 講師：中島まり子様 ピアノの伴奏に合わせて楽しみましょう
16日 (土)	コグニサイズ* 講師：神野房子さま ステップで計算、ステップでしりとりなど *コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称。	(最終日は13時で終了)

ランチ・カフェ・メニュー オープン時間 木・金曜は12:00~14:00 土曜は12:00~13:00

<ランチ> 14日 ひじきの混ぜご飯、だし巻き卵(300円)

<カフェ> (3日間通して)

15日 赤飯、豚汁(300円)

リングケーキ(100円)、白玉小豆(100円)、

16日 お稲荷さん(150円)

プラムとサツマイモの甘煮(100円)、コーヒーゼリー(50円)

そのほか、クッキーやカレーもご用意しています

「手仕事くらぶ(ばあばの家手芸グループ)」の作品はお買い上げいただけます。

(売り上げは「ばあばの家」の運営資金とさせていただきます。)

注1:文化祭期間中の利用料は無料ですが、企画やお食事は実費を頂戴します。