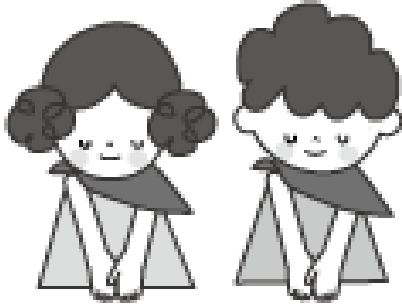


# ひだまり通信

VOL-164 (隔月1回発行) H22、8&9月号

関連団体  
<NPO>  
志民アシスト  
ネットワーク  
<サークル>  
ティンカーベル

## ありがとう



毎日暑い日が続きますが、皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

ひだまりは9月7日に満10周年を迎えます。長かったようでアツという間だったよな・・・、走馬灯のようにいろいろな思い出が巡ってきます。ここまで来るのに本当に多くの方に支えていただきました。皆様の思いを無にしないよう、頑張っていきます。ありがとうございます、感謝！！

そしてこれからもよろしくお願ひします。

<ひだまり>  
夏休みのご案内  
8月12日(木)～  
18日(水)まで、夏  
季休業となります。  
ご了承ください。

### 「ひだまり」10周年感謝ウィーク 9月1日(水)～11日(土)開催!

バザーの品物を集  
めます。取りにも伺  
います!!  
詳しくは2Pをご覧  
ください。

#### ★9月10日(金)

【10:30～12:00】

●1コイン(500円)体験講座

各6人

- 1. レカンフラワー
- 2. グラスアート
- 3. アートフラワーのリース
- 4. スクラップブック
- 5. ハンドマッサージ (予約なしでOK)

要予約

【14:00～16:00】

●記念講演会

「今に活かす江戸の知恵」

辻川牧子さん

要予約25人 参加費500円(お茶付き)



要予約

#### ★9月11日(土)

【10:00～12:30】

●バザー 入場無料

自由参加

どなたでもどうぞ! お得なものたくさん

【14:00～16:00】

●ミニステージ 入場無料

ハーモニカ演奏、フラダンス、  
着付けパフォーマンス他、  
「一言いたい!!」オープンマイク

自由参加



●ひだまりクイズ大会&お楽しみくじ

【10:00～15:30】ひだまり店頭

「えみみ」クッキー、「ならん葉」ハーブティ  
杉戸・葛西さんの有機野菜、ほか多数出店  
します。ぜひ皆さんお越しくださいね。



●交流パーティ 参加費2,000円

17:30～ 受付開始

【18:00～20:00】

要予約

・スティールパン(ドラム缶楽器)演奏もあり

\*\*\*9月1日～9日の期間中\*\*\*

コーヒー&紅茶お客様感謝価格「200円」で飲めます。  
またこの期間中、500円以上お買い上げのかたにもれ  
なく「11日のお楽しみくじ引きの参加券」を差し上げ  
ます。お1人様1枚になります。

# ひだまり情報 2

## 9/10 1コイン体験講座の内容は

### 1、レカンフラワー

自然の花や葉を立体状態で乾燥させています。多様なアレンジが可能で、額装内での特殊技術により、退色を食い止めているので長く楽しむことができ、花の宝石箱のようにお楽しみいただけます。

### 2、グラスアート

スタンドグラスの雰囲気をそのままに、より簡単に、短時間で安全に作品を作ることができる新しいクラフトです。素材となるガラス板などに、鉛でできたリード線と特殊なカラーフィルムを貼って制作します。



### 3、アートフラワーのリース

アートフラワーとは布でできた造花のことで、生花と見間違えるほどリアルです。かわいいリースを作ります。

### 4、スクラップブック

思い出が一杯の写真を、かわいく、生き生きと装飾品で飾って、絵本のようなストーリーブック式アルバムを作っていくホビーです。

### 5、ハンドマッサージ

その場で受け付けますのでどうぞ

## 9/10 午後2時～

### <10周年記念講演会> 「江戸から学ぶ生活の知恵」

- 講師：辻川 牧子さん
- 参加費：500円（お茶付き）
- 定員：25人



#### <辻川さんのプロフィール>

江戸の魅力や昔から日本に伝わる知恵の深さ、優しさに心惹かれて学び始めました。

現在は、江戸時代を中心にした昔の人々の知恵をヒントに自然に添う暮らし方などを講演させていただいています。

「わかりやすく、楽しい」講演や、講座を心がけ、各地にお伺いしています。未熟者ですが、どうぞよろしく願いいたします。

～テレビ・ラジオ出演～

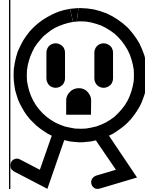
NHK『いっと6けん』『おしゃれ工房』など多数

## 9/11 バザーの品物を提供して！

9月11日に行われるバザーの品物を集めます。バザーにふさわしいものならどんなものでもオッケーです。9月7日までにひだまりに持ってきてくださるか、こちらから取りに伺います。お伺いする場合はご連絡ください。



売り上げは、ひだまり運営の一部と国際支援に充てさせていただきます。



### 【住まいの快適術】

北与野にある「パナソニックショールーム」を見学に行きます。ごいっしょしましょう。

○日時：9月21日（火）第3火曜日

○集合場所：北与野駅

参加する方は、まずひだまりまでご連絡ください。詳細をお伝えします。

## 「おしゃべりカフェ」

毎月7の日（ラッキー7）

7, 17, 27日午後1時～4時

飛び入りで演奏もあり



どなたでもお越しいただいて、お茶を飲みながらおしゃべりできます。

特に中・高齢者歓迎です。

コーナーを設けますので、一人でふらっと来店でもOK!

来た方同士、仲よくなってみてください。

毎月3回ありますが、定休日にぶつかった場合は、その回はお休みになります。

8月は7日（土）27日（金）の2回、9月は7日（火）17日（金）の2回です。

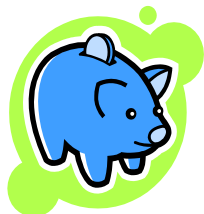
お茶&場所代として、500円。時間内なら、途中参加や途中退席、自由です!

お気軽にお越しください

## ボランティア & 「エコ」コーナー

★今月もご協力を頂いた方々  
誠にありがとうございます！

海外支援に役立てます  
1円・5円&寄付  
お願いします



【今月の協力者】

見澤さん、武石さん、  
吉田ハルエさん、わかばの会、芳賀芳枝さん

・書き損じハガキ  
・使用済み切手  
集めています



【今月の協力者】

白田美智子さん、上原陽子さん  
中村義さん、中尾恵子さん  
高橋稲子さん、鈴木逞文さん

アフリカ&アジアへ送る  
衣料も集めています！



【今月の協力者】

川島恭子さん、羽澤政子さん

アジア・アフリカの現地まで送る送料(45リットルゴミ袋1つにつ  
き)2,000円を添えて下さい。

本、CD、DVD等も  
集めます



協力氏名の書き漏れがある場合は、たいへん申し訳ありません、お申し出をお願いします。また、通信を希望されない場合、住所変更の場合等はひだまりまで、ご連絡いただければ対処させていただきます。

## 【ヤギ親プロジェクト in バングラデシュ】

### ☆ミッション

バングラデシュの恵まれない家庭の自立を支援するプロジェクトです

### ☆具体的な活動

ヤギやハッピーバッグ、文房具などをプレゼントします。

ヤギは各家庭で増やしてもらうことで、将来的に自立援助になるよう指導していきます。

・1口(3000円) でヤギ親になれます    ・2口(6000円) で命名できます

\* 口数・多少に関係なく、ご寄付も受け付けます



ヤギ "ひかり" プロジェクト

【振込先】郵便局 振替口座番号 00180-3-578626  
加入者名 NPO志民アシストネットワーク 国際協力

## よろず相談会



毎日の暮らしのなかでの困ったこと、不安なこと、相談したいこと  
に行政書士や社会福祉士などの専門家が相談に乗ります。どんなことでもご相談ください。

### 8, 9月開催(要予約)

- ・8月6日(金) 夜
- ・8月19日(木) 午後
- ・8月31日(火) 午前
- ・9月9日(木) 午前
- ・9月17日(金) 夜
- ・9月29日(水) 午後
- \* これ以外のご相談ください
- \* 上記の相談日以外でも対応

気軽に相談明るい生活

### 連絡先

志民アシストネットワーク

電話 048(250)5587

FAX 048(250)5807

電子メール soudan@shimin.jp

URL <http://www.shimin.jp>

## 参加者随時募集！

## エコ工房「ひだまり」情報

## &lt; 8, 9月の教室・講座・サークル &gt;

お部屋だけを借りての  
自主サークルも可能です。

## ○ひだまり歌声カフェ

(毎月1回・第3水曜日)

8月は休み  
9/15(水)

- ・時 間：午後2時～3時半
- ・参加費：800円(お茶付)
- ・講 師：鈴木美幸さん

唱歌、フォークソングなど全員で



## ○俳句教室

(毎月1回・第2火曜日)

8/10 9/14(火)

- ・時 間：午後2時～3時半
- ・参加費：1050円
- ・講 師：山崎十生さん  
埼玉県現代俳句協会副会長

基本から楽しく学びます。



## ○初心者囲碁教室 8/27 9/24(金)

(毎月1回・第4金曜日)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・参加費：550円
- ・講 師：益子保さん(アマ5段)

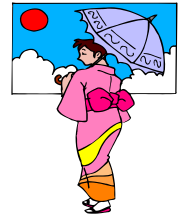
まったくの初心者にも、囲碁の楽しさをお教えします。



## ○着付け教室(8月はゆかた)

8/20 9/17(金) (毎月1回、第3金曜日)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・参加費：1050円
- ・講 師：五十嵐愛子さん

着物の販売は一切ありません  
詳しくは2Pをご覧ください

## ○おしゃれ講座 8月は休み 9/29(水)

(毎月1回第4水曜日)

- ・時 間：午後2時～4時 ・参加費：550円
  - ・講師：芳賀芳枝さん
- スカーフやふろしきのオシャレな利用など

## ○個別パソコン教室

曜日・時間は相談可

- ・インストラクター：加藤厚子さん
  - ・料金：1時間1600円
- パソコン操作を始め、ネットなどなんでもOK!  
自宅への出張も可能です。(割増し料金)

予約制

## ○美顔エステ

曜日・時間は相談可

- ・エステティシャン：岩崎かほるさん
- ・料金：マッサージ 3000円
- 超音波 3500円

化粧品等の販売は一切ありません。

予約制



## ○リフレクソロジー

## ★英国式(足つぼ) マッサージ

- ・関純子さん ・料金：2500円(約1時間)

## ★台湾式・タイ古式全身マッサージ

- ・吉岡直子さん ・料金：4000円(約1時間)

予約制

## ○アロマテラピー講座

8/19 9/16(木) (毎月1回・第3木曜日)

- <8月> ☆体質改善の  
トリートメントオイル作り  
・アルペンシスミント精油のプロフィール
- <9月> ☆秋の夜長はお香を焚いて…  
コーンインセンス作り  
・マンダリン精油のプロフィール

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1,350円

(材料費600～1000円別途)

- ・講 師：能年千香さん ・要予約



## ○住まい快適術

(奇数月第3火曜日)

9/21(火)

要予約!

- 住まいのなかで知っておきたいことを学びます  
今回は「パナソニックショールーム」見学!
- ・時間：14:00～16:00 ・参加費：実費

## ○ハートリンクス 異業種交流会

(奇数月第2金曜日)

9/10(金)

さまざまな業種の個人事業主や会社経営者が情報交換

## エコ工房「ひだまり」情報

## 参加者随時募集

## &lt; 8, 9月の教室・講座 &gt;

○絵手紙教室 8月は休み 9/13 (月)

(毎月1回・第3月曜日ですが9月は第2)

午前でも午後でもOK

- ・時 間 1回目=午前10時半～  
2回目=午後1時～
- ・参加費：1,050円(材料費別)
- ・講師：篠田政一さん



絵心なくてもOK!初心者大歓迎

○初級英会話 8/4 9/1, 15(水)

(毎月2回・第1, 3水曜日ですが、8月は第1のみ)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1回1,050円
- ・講 師：香取泉さん

実践で使える初歩から学べます

○毛筆教室 8月はお休み

(毎月第2, 4木曜日) 9/9 9/30 (木)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・参加費：2000円
- ・講 師：大川婦美子さん

9月は第2と  
第5週

文部科学省認定 硬筆毛筆検定 埼玉県審査委員

○切り絵教室 8/10、9/14, 28 (火)

(毎月2回・第2, 4火曜日ですが8月は第2のみ)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：1,050円
- ・講 師：小川利明さん

黒紙をカッターで切る…楽しさを  
体験しましょう○羊ちゃん編み物教室 8/19 9/16 (木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：800円(材料費別)
- ・講 師：井上容子さん

毛糸だけでなく、自分の編みたい  
物をていねいに教えてくれます。○ハーモニカ教室 8/19 9/16 (木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時間：午後6時～8時
- ・参加費：3,500円
- ・講師：浅見安二郎さん



唱歌、ブルース等。誰でも吹けるようになりますよ。日本ハーモニカ大賞の浅見先生が指導。

○小耳にはさんだいい話 10/13(水) (偶数月第2水曜日ですが8月はお休みです、  
次回は10月の第2)

- ・時間：午後2時～4時・参加費：550円
- ・講師：吉田順子さん(健康作りアドバイザー)

○つむぎの会 8月休み 9/3 (金)

(毎月第2金曜日ですが8月休み、9月は第1金曜)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・参加費：800円(材料費別)
- ・講 師：金子陽子さん

予約してね!

## ★9月の講座内容

フリーサイズのサンバイザー  
チュニック  
希望でどちらか

## ★10月の講座内容

チュニック

\*チュニックの材料  
洋服生地の場合  
110cm幅×210cm位○キミコ式水彩画 8/20 9/17 (金)

(毎月1回・第3金曜日)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・参加費：2,525円
- ・講 師：石崎日出子さん

初めて絵筆を持つ人もお気軽にどうぞ  
お気軽に体験してください★トントン倶楽部 8/5 9/9 (木)

(毎月1回・第2木曜日ですが8月は第1)

- ・時間：午後1時～3時・参加費：525円
- ・リーダー：佐藤弘義さん



## 栄養と健康

### 【お弁当の栄養バランス】

最近ではエコ、節約、健康を意識してか手作りのお弁当が注目されています。そこで、栄養バランスを考えたお弁当のポイントを紹介します。

#### 1、自分にあったお弁当箱のサイズを選ぶ

サイズは、自分の昼食1食のエネルギー量 (kcal) = 弁当箱の容量 (ml) で選ぶといいでしょう。  
(例 20代男性1食のエネルギー885kcal、20代女性685kcal)

#### 2、料理を動かさないようにしっかりつめる

1のように弁当箱を選んだ場合、どのように料理をつめるかで、エネルギー量が変わってきます。すきまを作らずしっかりつめます。

#### 3、料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比に

主食・主菜・副菜を3：1：2の容積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーと栄養素を適量かつバランスよくとることができます。

#### 4、調理法の異なったおかずを組み合わせる

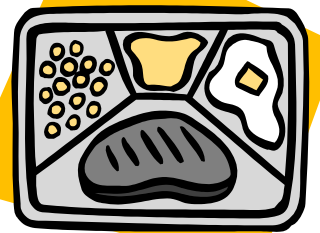
同じ調理法がたとえば揚げ物や油を使った料理と重なると、エネルギーのバランスも崩れます。調味料もなるべく変え味付けも異なる方が満足度も高まります。

#### 5、何よりも大切なことは、おいしそうなお弁当

バランスよくいろいろな食材を選ぶと、彩りもよくおいしそうに見えます。

この時期は、食べ物も傷みやすいので、しっかり火を通し、水分はあまり含まない物のほうがいいでしょう。ぜひ栄養バランスを意識したお弁当作ってみましょう。

管理栄養士 森 郁子



## ひだまりで買える「推奨商品」



380円

### きんぴらごぼう菓子

さいたま市中央区上峰「七越製菓」のかりんとうです。ごぼうの味が生きていておいしいと好評です。このほかに甘辛の白雪も。

### 食べるラー油

今、ちまたでうわさの“ラー油”がひだまりにも登場しました。

切りいか、しじみ、小エビ、しらす、アーモンドなど11種の具材料と9種類の調味料が入った絶品。すごい人気です！



80g 300円 160g 500円



840円

### 紀州産つぶれ梅

ひだまり1番人気商品。川口前川の梅の店と提携し、格安で販売しています。

粒も大きく、塩分も控えめです。柿、梅、リンゴジャムもプレゼントにぜひどうぞ

## 我が青春 荒野を行く（若き日の思い出）VOL.23

坂上 博



## まめ知識

## 31、不法滞在者になる

オーデンプランの下宿に、とうとう引っ越してきた。慣れない下宿住まいの始まりだ！ 荷物らしいものは何もない。正にシンプルライフそのものである。

マイコーヒーカップと食器数点、現地では高価なキッコーマン醤油と塩、砂糖、そして、寝具は借り物である。

冬に備えて久々の買い物に出かけた。港近くにある、船員が良く買いに行くという古着屋で、安いハーフコート、セーター、マフラー、手袋を購入した。

後は下宿屋の大家と職場の人間関係に問題を起こさず、信頼関係を築きながら生活するのだ。

深く地下に潜行する生活の始まりである……。

なぜ?! そうなんです。私はこれから犯罪者?にならないように、見つからないように潜行するのです! 実は、旅行資金を貯めなければならないので! 今までは3ヶ月間の観光という目的で正規にスウェーデンに滞在していたが、それ以上滞在すれば滞在資格がなくなるのだ。

先週、その期限が来てしまい不法滞在者に必然的になってしまった。それは当初の計画通りではあるのだが……。

当時は不法滞在にはそれほど取り締まりが厳しくなく?アルバイト先も目こぼししてくれた



のです。ただし、全てを3ヶ月以内に完了していればなのだが……。

仕事、下宿、銀行口座開設など、身分証明証のパスポートの提示が必要だからです。もちろんポリスからの不審尋問の時も、私は外国人なのでパスポートを提示しなければなりません。

そして、期限が1日でも過ぎていけば即刻、国外退去になるのです。そうなれば、一定期間は再入国できません。すなわち仕事を失うことになるのです。

長期滞在者の中には入国スタンプの入国日の偽造や、前に私が遭遇したように、入国間近の人のパスポートを盗み、写真を入れ替えし、1日でも滞在を延長しようとする日本人旅行者も少なからず居ました。もちろんその場合は裁判の上、刑務所行きです。

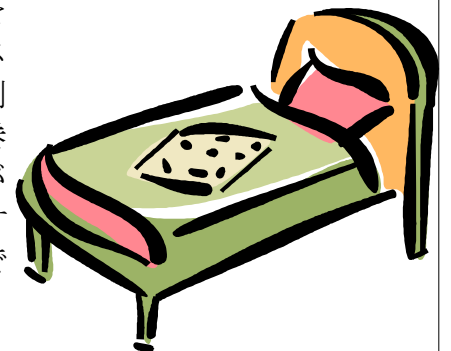
当時の噂ではソ連、フィンランドと私が通過した国も例外ではなく、様々な犯罪で刑務所行きの日本人が居たそうです。

## 32、日々の楽しみ

冬に向かいだんだん日照時間が短くなり、朝夕の通勤時間帯は真暗である。私は職場での日替わりの朝食、昼食を楽しみに仕事に励んでいた。

休憩時間のコーヒータイムには、言葉はあまり通じないが、職場の人達のお国自慢で話題が尽きない。

給料日には以前、図書館で知り合っ、一時期居候していたアパートで一緒だった日本人旅行者の林、宮原君らとクングスガタン地区の安いバイキング料理の食い放題の店に行くのと、下宿でコーヒーを飲み、コンサイス英和辞書の紙を利用した手作りの巻き煙草を吸いながら、旅行談義をするのが楽しみであった。



## みんなの広場

\*\*\*\*\*



どんなことでもOK!ご連絡ください  
サークル活動や楽しいイベントなどのお知らせもお待ちしています。

### <太鼓集団「響」演奏会 8月29日 さいたま芸術劇場>

埼玉県立浦和商业高校定時制太鼓部を前身とする太鼓集団「響」の演奏会。

- 日時：8月29日（日）午後5時30分～
- 場所：彩の国さいたま芸術劇場音楽ホール
- チケット代：1500円（前売り1200円）
- \*問合せ：響組（070-5010-2417）

### <第21回 晴山会リリア書展>

初動研究晴山会（阿部晴山代表）主催の第21回「晴山会リリア書展」が開かれます。

- 会期：8月26日（木）～29日（日）午前10時～午後7時
- 会場：川口リリア1階展示ホール
- 内容：三国志漢詩紀行 赤壁賦、出師表 等
- \*問合せ：同研究会  
(048-225-3604)



### <masuii R.D.R gallery 比護武司「さいたま見沼焼」展>

埼玉・浦和出身の比護武司さんによる、埼玉見沼焼を中心に約130点を展示します。見沼焼はさいたま市見沼田んぼから採取した粘土を使い、表面の硝子となる釉薬には見沼の雑木と藁を燃やした灰を使用しています。ろくろで1点ずつ手作りした郷土の焼き物です。

- 会期：8月2日（月）～8日（日）正午～午後8時まで
- 会場：masuii R.D.R gallery 川口市幸町3-8-25-109
- \*問合せ：同ギャラリー（048-252-1735）

【ひだまり・つむぎの会】は、  
8月休み、9月は3日になりますので、受講生はご注意ください。

### <フィルムスキャナー 貸し出します!!>

撮り溜めた昔のフィルムを、CDやDVDにして保存しませんか。簡単な操作でできるフィルムスキャナーを貸し出します。ひだまりまでご相談ください。

### 【編集後記】

1996年9月女性の生きがい探しの会「ティンカーベル」立ち上げ、2000年9月コミュニティカフェ「ひだまり」オープン、2002年10月NPO法人「志民アシストネットワーク」設立、2009年11月「安心おとどけ隊」開始……。さてこれからどこに向かっていくのだろうか。「つねに変化・向上をしていかなくてはいけない」と自分を叱咤しながらも、「スローでいいよね」と自問自答する日々。思えばいつも自分の意志で物事を決定したのではなく、自然の成り行きできたように思う。それによって多くの人に迷惑をかけたことも多々。それを反省しつつ、星の王子さま「肝心なことは目では見えないんだよ」の言葉をかみしめ……。陰で支えてきてくれた人たちに本当に感謝！（y）

## ひだまり&志民アシスト事務局

川口市西川口5-2-1-106

TEL 048-253-6306

FAX 048-250-5807

ホームページ（情報満載）  
<http://www.hidamari-net.jp>  
メールアドレス  
shop@hidamari-net.jp  
詳しい地図はHPをご覧ください





# ひだまりカルチャー 予定表1

## <8月のスケジュール>

日曜・月曜・祝日はお休み

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
		○フラダンス 10:00~12:00	○英語教室 10:30~12:00	★トントン倶楽部 13:00~15:00	◆よろず相談 夜	●おしゃべり カフェ 13:00~16:00
8	9	10	11	12	13	14
休	休	○俳句教室 14:00~15:30 ○切り絵教室 13:30~15:30		○毛筆教室 休み	○つむぎの会 休み	
ひだまり夏休み						
15	16	17	18	19	20	21
休	○絵手紙教室 休み	○フラダンス 10:00~12:00	○英語 休み △小耳にはさん だいい話 休み ○歌声カフェ 休み	○アロマセラピー 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30 ◆よろず相談 午後	○キミコ式絵画 14:00~16:00 ○着付け教室 14:00~16:00	
ひだまり夏休み						
22	23	24	25	26	27	28
休	休	○切り絵教室 休み ○おとどけ隊 利用者 & サ ポーター交流会 14:00~16:00	○おしゃべり 休み	○毛筆教室 14:00~16:00	○囲碁教室 14:00~16:00 ●おしゃべり カフェ 13:00~16:00	○歌声カフェ盛人 17:00~21:30
29	30	31				
休	休	◆よろず相談 午前				

※ひだまり 1ヶ月のスケジュール ★・・・サークル、  
○・・・教室講座、△・・・不定期、●・・・出店、◆・・・相談  
\*毎月1回第3水曜日午後2時~3時30分の『ひだまり歌  
声カフェ』の間は、貸切となります。 ご了承下さい。

\*エステ、マッサージ、パソコンは個別予約  
毎月7、17、27日の午後は「お茶飲みカ  
フェ」 定休日に当たった場合はお休みです

# ひだまりカルチャー 予定表2

## <9月のスケジュール>

日曜・月曜・祝日はお休み

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
			○英語 10:30~12:00		○つむぎの会 14:00~16:00 今月は第1	
5	6	7	8	9	10	11
休		○フラダンス 10:00~12:00 ●おしゃべり カフェ 13:00~16:00		◆よろず相談 午前 ○毛筆教室 14:00~16:00 ★トントン倶楽部 13:00~15:00	ひだまり10周年イベント 詳しくは1Pを参照のこと	
12	13	14	15	16	17	18
休	○絵手紙教室 10:30~12:00 13:00~14:30	○俳句教室 14:00~15:30 ○切り絵教室 13:30~15:30 ○フラダンス 10:00~12:00	○英語 10:30~12:00 ○歌声カフェ 14:00~15:30	○アロマセラピー 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30 ○ハーモニカ 18:00~20:00	○キミコ式絵画 14:00~16:00 ○着付け教室 14:00~16:00 ●おしゃべり カフェ 13:00~16:00 ◆よろず相談 夜	
19	20	21	22	23	24	25
休	休	○フラダンス 10:00~12:00 ○住まい快適術 14:00~16:00			○囲碁教室 14:00~16:00	○歌声盛人 17:00~ 21:30
26	27	28	29	30		
休	休	○切り絵教室 13:30~15:30	○おしゃべり 14:00~16:00 ◆よろず相談 午後	○毛筆教室 14:00~16:00 今月は第5 △サポーター 研修セミナー 14:00~16:00		

※ひだまり 1ヶ月のスケジュール ★・・・サークル、  
○・・・教室講座、△・・・不定期、●・・・出店、◆・・・相談

\*毎月1回第3水曜日午後2時~3時30分の『ひだまり歌  
声カフェ』の間は、貸切となります。 ご了承下さい。

\*エステ、マッサージ、パソコンは個別予約

毎月7、17、27日の午後は「お茶飲みカ  
フェ」 定休日に当たった場合はお休みです