

★活動報告★

お料理教室

4/18(土)和光市中央公民館の調理室をお借りし、春メニューのお料理教室を開催しました。15名が2つの調理台に分かれ、亀田さんのリードで・春キャベツのシンプルパスタ・新ごぼうのスープ・うぐいすもちに挑戦。皮をおいたり、切ったり、まぜたり、炒めたり、みなさん色々な場面で活躍し、おいしい昼食が完成しました。



ぽこ春まつり

4/25(土)暑いぐらいの陽気で絶好のお祭り日和。今回も多くの方々がお祭りに来てくれました。焼きそば・おにぎり・フランクフルト・せんべい汁・じゃがバターのお昼ご飯ものから、白玉・ポップコーン・わたあめ・コーヒーゼリー・駄菓子など、どれも大好評でした。

他にも「わこうちとさつきちゃん」のくじびき大会・わうち体操やゲームコーナーのヨーヨーつり・わなげ・玉入れも、大勢の人で盛り上がっていました。遊びに来てくださった皆さん、お手伝いをしてくださった皆さんありがとうございました。



電車で行く！明治神宮～代々木公園～NHK スタジオパーク

5/23(土)健脚の会員さんやご家族、ぽこパートナーの方々で総勢32名で、緑あふれる明治神宮などをめぐってきました。和光市駅始発の東京メトロ副都心線に乗ったら30分ちょっとでもう明治神宮前です。少し汗ばおような陽気でしたが、明治神宮の参道は別世界。木もれ陽も風もすがすがしく、マイナスイオンをたくさん感じ、それぞれのペースで散策時間を過ごしました。お昼前には、すぐ隣りにある代々木公園に移動。お弁当を食べた後は、たくさんきれいなバラを見ながら広場へ移動し、持って行った遊具ドッチビーなどで身体を動かしました。バラ園をバックに写真を撮った後 NHK スタジオパークへ。それぞれがクイズを楽しんだり、ニュースキャスターのようになって写真を撮ったり、生放送の番組をのぞいたり、NHK になじみがある皆さんですから、あっという間に時間が経ちました。最後のひと頑張り明治神宮前駅まで歩き、地下鉄で帰ってきました。さまざまな体験をし、とても気持ちいい半日でした。皆さん知らず知らずのうちに1万歩以上歩いたのではないのでしょうか。



★活動予定★



ミニ運動会



日時：6/20(土)10:00~12:00
場所：和光南特別支援学校・体育館
持ち物：上履き、タオル、飲み物など
参加費：250円(保険代含む)

お申込みは6/12(金)までに事務局へ



青年学級ボーリング大会



日時：7/4(土)10:00ゲーム開始
CKボウル(新座駅)
集合：9:20 和光市役所玄関前
参加費：1800円
(2ゲーム代、貸靴、カレー&ドリンク、保険代)
※お申し込みの時、ドリンクをお選びください。
(ホット・アイスコーヒー、ウーロン茶、コーラ、オレンジジュース、メロンソーダ)

お申し込みは6/22(月)までに事務局へ

☆ぽこパートナー募集☆

ポコ・ア・ポコでは、「ぽこふれんず」という愛称で多くの余暇活動・社会参加活動の場を提供していますが、この活動の場に会員の皆さんと一緒に参加しお手伝いくださる方を募集しています。

ぽこパートナーは、ポコ事務局へ事前に登録(面談)が必要です。

事務局のコーディネートにより活動に参加します。

参加費は無料です。

詳しいことは面談でお話しますので、是非ご一報ください!

いろはクラブ & 空とぶアシカくらぶ & かきっこスズリくらぶ & ラララくらぶ

★いろはクラブ(月1回、木曜日16:00~17:00)
趣味のクラフトなど創作活動を行います。参加費1回200円(保険代込)
日時：6/11(木)、7/16(木) 会場：ゆめあい和光3F 創作室
6月は「作って遊ぼう」 7月は「うちわ作り」の予定です。お楽しみに!



★空とぶアシカくらぶ(月1回、火曜日16:00~17:00)
身体を使ったゲームなどを行います。参加費1回200円(保険代込)
日時：6/30(火)、7/7(火) 会場：ゆめあい和光3F プレイルーム



★かきっこスズリくらぶ(月1回、月曜日16:00~17:00)
自由な発想で書道をしませ。参加費1回200円(保険代込)
日時：6/22(月)、7/27(月) 会場：ゆめあい和光3F 会議室



★ラララくらぶ(月1回、水曜日16:00~17:00)
発声練習をして、かんたんな曲をみんなで歌ったり、ベルを楽しみます。
カラオケではありません。参加費1回200円(保険代込)
日時：6/24(水)、7/22(水) 会場：ゆめあい和光3F 演奏室

