

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

空とぶアシカくらぶ
ケンケンパや大なわとびなど
をして体を動かしました♪

いろはクラブ
8月は「キャンディボックス」
9月は「万華鏡」

ラララくらぶ
季節の歌を歌ったり
ハンドベルで息を合
わせて演奏しました
♪

かきっこスズリくらぶ
風物詩や好きな言葉を
書きました。

☆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。

事務局より

会員募集と継続手続きのお願い

どなたでも会員になれます。ポコの活動を応援して下さい。
26年度の会費を受け付けていますので、よろしくお願いします。

正会員 3000円 賛助会員 1口1000円

☆郵便振替☆

加入者名: NPO法人 ポコ・ア・ポコ
口座記号番号: 00170-8-722820

☆銀行振込☆ (継続のみ)

NPO法人ポコ・ア・ポコ 代表理事 山本恵子
三菱東京UFJ銀行 和光駅前支店 普3509751

障害児・者の地域でのゆたかな暮らしをつくる会 NPO法人ポコ・ア・ポコ

事務局 〒351-0111 和光市下新倉2-1-27

PCmail: info@pocoapoco-wako.com

TEL 048-463-8948
FAX 048-485-9715

URL <http://www.pocoapoco-wako.com/>
携帯サイト <http://www.pocoapoco-wako.com/mobile/>

ぽこ・あ・ぽこ 78号
poco a poco poco a poco

スポーツの秋

スポーツレクレーション教室

スポーツの秋ですね！今年是和光市体育協会とタッグを組んで（協働事業提案により）、スポーツレクレーション教室を開催します。楽しく身体を動かし、ニチレクボール（室内ペタンク）やバルバレー（風船バレーのような）やディスクビンゴを体験してみましょう。慣れてきたらミニゲームにも挑戦します。

11/8（日）・21（土）10:00～11:30（受付9:30～）

和光市運動場2階会議室（南公民館向かい）

参加費 200円（全2回分）

締め切り 10/30（金）までに事務局へ



食欲の秋

お料理教室

10/10（土）10:00～13:00

和光市総合福祉会館（ゆめあい）3階

調理室&創作室

持ち物: エプロン・三角巾（バンダナ）

手ふきタオル・参加費（350円）

食欲の秋です！

自分たちで作ったものは、格別においしいですね。

☆メニュー☆

秋のドライカレー・雑穀米・しゃきしゃきレタスのサラダ・プラマンジュフルーツソースかけ

おまっりに出店します！！

① さつき苑まつり

10/24（土）9:45～14:30 さつき苑

出店: 焼きそば・豆腐製品

② 和光市民まつり

11/15（日）10:00～15:00 和光市役所

出店: チョコバナナ・駄菓子

③ ゆめあいまつり

11/28（土）10:00～15:00 ゆめあい和光

出店: 豆腐製品・駄菓子



かがやくチャレンジ展 12/3（木）～9（水）

今年も和光市中央公民館ロビーにて、ポコの活動を展示パネルで紹介、作品も展示します。是非見に来てください。

★活動報告★



カラオケ



8/29(土)シダックス和光駅前クラブで、14名の参加者が楽しみました。このところ参加者が多く部屋が分かれることが多かったのですが、今回は大きな部屋1つに全員で過ごすことができました。ほとんどの方が、事前や当日に歌いたい曲を書いて見せてくださり、それを順番に入力しました。「世界に一つだけの花」から始まり、いつもの十八番をバッチリ決める方、新曲過ぎてできなかった方、リクエストが重なった「負けないで」は24時間テレビの後だったからでしょうか、アニメの歌にはみなさんタンバリンやマラカスでも参加、最後は「花は咲く」の大合唱で締めました。リクエストしてマイクをにぎった方だけでなく、知っている方はいっしょに歌ったり、身体をゆらしたり、にこにこ楽しそうであっという間の2時間でした。



芸術の秋

パステルシャインアート



9/5(土)和光市中央公民館で、昨年につき2回目となるパステルシャインアート講座を行いました。19名の指導をしてくださったのは、昨年と同じ三好千波先生です。今年のテーマは、世界遺産にも登録された「富士山」。まずは先生から基本のパステルシャインアートのお手本を見せていただき、参加者のみなさんも描いてみました。赤や青・紫・オレンジ・黒など思い思いのパステルで表現したものをボードに貼り鑑賞。次に先生が描く「富士山」を熱心に見学した後それぞれが挑戦し、とてもすてきな富士山ができ上がりました。



彩の国ふれあいピック秋季大会

9/27(日)熊谷スポーツ文化公園で行われた大会に、今年も参加してきました。曇りから雨のち晴れと天候には恵まれませんでした。50m走・100m走・立幅跳び・ポッチャ・グラウンドゴルフ・スポーツやフライングディスクのいろいろ体験など、それぞれが時間いっぱい楽しみ身体を動かしてきました。



ぽこクリスマス会

12/12(土)16:00~開催予定♪

詳細は(12/5発行)でお知らせしますm(^_^)m



いろはクラブ & 空とぶアシカクラブ & かきっこスズリクラブ & ラララクラブ

- ★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。会費1回200円(保険代込)
日時:10/15(木)、11/19(木) 会場:ゆめあい和光3F 創作室
10月は「ストラップ」 11月は「クリスマスグッズ」の予定です。
お楽しみに!
- ★空とぶアシカクラブ(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。会費1回200円(保険代込)
日時:10/6(火)、11/10(火) 会場:ゆめあい和光3F プレイルーム
- ★かきっこスズリクラブ(月1回、月曜日16:00~17:00)
自由な発想で書道をします。会費1回200円(保険代込)
日時:10/26(月)、11/16(月) 会場:ゆめあい和光3F 会議室(10月は創作室)
- ★ラララクラブ(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。 会費1回200円(保険代込)

