

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
10月は「ムクロジ入リストラップ」
11月は「クリスマスグッズ」

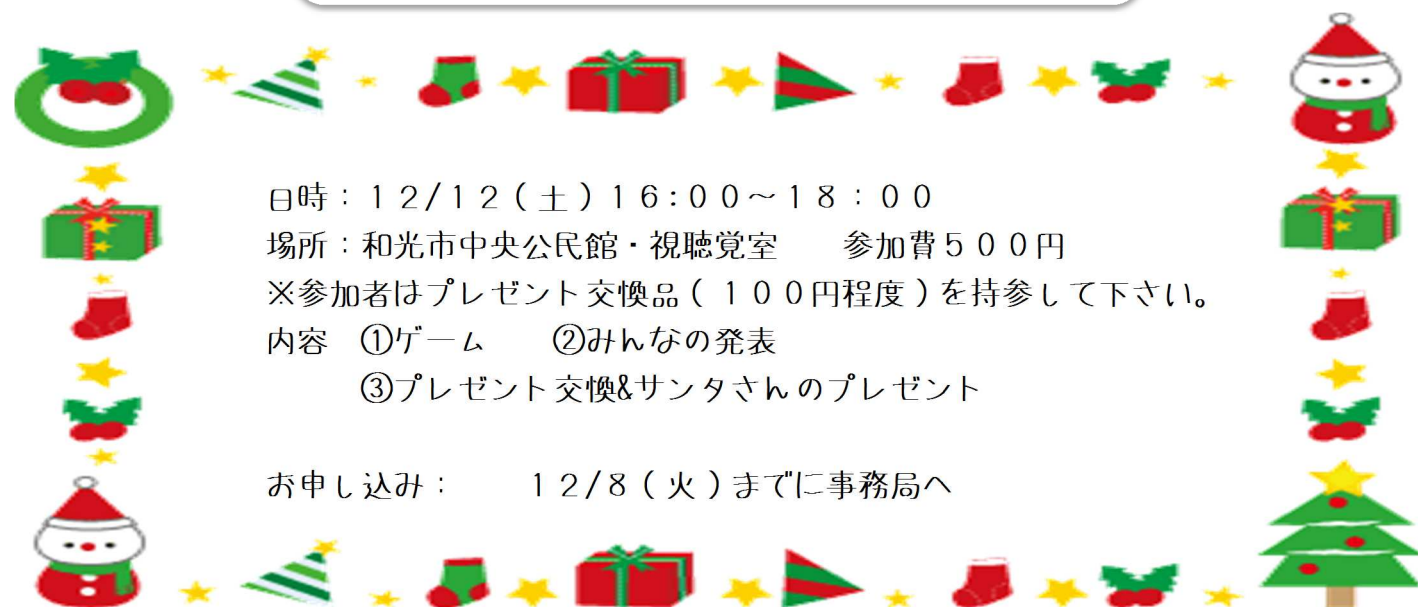


かきっこスズリくらぶ
好きな曲名を書きました。

ラララくらぶ
ハンドベルで息を合
わせて演奏しました
♪



ぽこクリスマス会



日時：12/12(土) 16:00~18:00
場所：和光市中央公民館・視聴覚室 参加費500円
※参加者はプレゼント交換品(100円程度)を持参して下さい。
内容 ①ゲーム ②みんなの発表
③プレゼント交換&サンタさんのプレゼント

お申し込み： 12/8(火)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!

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。
27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/>

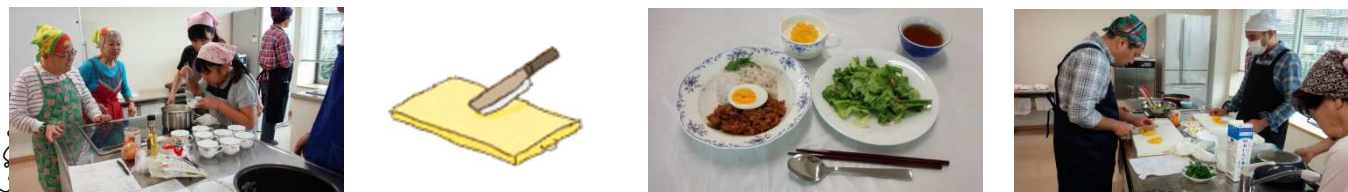
かがやくチャレンジド展

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しています。ぜひ見に来て下さい!



お料理教室

10/10(土)和光市総合福祉会館(ゆめあい)の調理室で、今年2回目のお料理教室を開催しました。今回のメニューは「秋のドライカレー」「雑穀米」「しゃきしゃきレタスのサラダ」「ブラマンジュ(フルーツソースかけ)」です。12名が2つの調理台に分かれ、それぞれのグループがすべてのメニューを作りました。切ったり、計ったり、まぜたり、いためたり、盛り付けもしてでき上がり。同じレシピで作っても味はちょっと違いました。お料理っておもしろいですね。



スポーツレクレーション教室

11/8(日)と11/21(土)和光市運動場内会議室で、和光市体育協会とタッグを組みスポーツレクレーション教室を開催しました。1日目は、軽くランニングをした後アシカくらぶでいっしょにしているリングでのケンケンパー、大縄跳びと続き、休憩後は新しいニチレクボール(室内ペタンク)に挑戦しました。◎の中心をめざして投球練習をしましたが、○の中で止めるのは結構むずかしく、みなさん投球も応援も熱くなっていました。最後は大玉ドリブル対抗戦をしました。2日目は大縄跳びの後、ニチレクボールのまとの◎を3重にして赤と青のチーム対抗戦。白熱した接戦の好ゲームでした。その後大玉ドリブル対抗戦とスーパーボールすくいを楽しみ、修了証の授与式で終わりました。2日ともたくさん身体を動かし、ゲームに集中する時間がもてました。体育協会のみなさん、ありがとうございました。



☆さつき苑まつり☆
10/24(土)9:45~15:00
焼きそば・豆腐製品を販売しました。天気の良い一日で、会場は活気にあふれていました。おかげさまで、焼きそばも豆腐製品も完売することができました。



ありがとうございましたm(^_^)m

☆和光市民まつり☆
11/15(日)10:00~15:00
チョコバナナ・駄菓子を販売しました。お天気が心配の中、販売開始して雨が止み、途中、チョコが切れてしまうという事態もありましたが、なんとか販売再開もでき最終的には完売することができました。



☆ゆめあいまつり☆
11/28(土)10:00~15:00
今年も豆腐製品と駄菓子を販売しました。皆様のおかげで豆腐製品を完売することが出来ました。

新年もちつき会

日時: 1/9(土) 10:45
和光市駅北口集合
(現地に直接の場合 11:00 集合)
会場: 新倉ふるさと民家園
内容: みんなで「おもちつき」をして、つきたてのおもちを食べます!
参加費: 100円(保険代)
お申し込み: 1/5(火)までに事務局へ



青年学級 新年カラオケ大会

日時: 1/23(土) 12:00
和光市駅南口交番前集合
参加費: 2000円
(昼食・飲み物・室料・保険代)
お申し込み: 1/15(金)までに事務局へ



和光市民ロードレース

フェスティバルに参加しよう!
第10部ファミリーコース(1km)への参加です。
3/13(日) 12:00 樹林公園内花時計前集合
ポコでまとめて申し込みますので、参加費500円とともにお申し込みください。
締め切り: 一人参加希望の方は 1/15(金)、ペアの方は 1/29(金)までに事務局へ



おおぞら号で行く

～雪遊び体験一泊旅行～

日時: 3/5(土)~6(日)
長野県諏訪方面
参加費: 20000円程度



詳細問い合わせは山本まで
定員(29名)になり次第締め切ります。

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: 12/17(木)、11/21(木) 会場: ゆめあい和光3F 創作室
12月は「年賀状を作ろう」 1月は「作って遊ぼう」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: 12/8(火)、1/5(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す。参加費1回200円(保険代込)
日時: 12/28(月)、1/25(月) 会場: ゆめあい和光3F 会議室(10月は創作室)
- ★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: 12/2(水)、1/13(水) 会場: ゆめあい和光3F 演奏室

