

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 & ポッチャクラブ



いろはクラブ
6月→系電話を作り遊びました
7月→スポンジ de ケーキ

ポッチャクラブ
どっちが近い?

ラララクラブ
ベルも歌も
楽しんで

空とぶ
アシカクラブ
これでも
ランニング

かきっこスズリクラブ
お手本にちなんだインターバル
クイズもしています。

ぽこパートナー

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。



会員募集と継続手続きのお願い



障害の有無に関わらずどなたでも会員になれます。ポコ・ア・ポコの活動を応援してください。
30年度の会費を受け付けていますので、よろしくお願ひします。

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 101号
poco a poco poco a poco

★活動予定★



ぽこ秋まつり



今年も秋の開催♪ みんなで楽しみましょう!
日時: 9/28(土) 12:00~15:00
場所: ぽこの実前道路 ※雨天決行

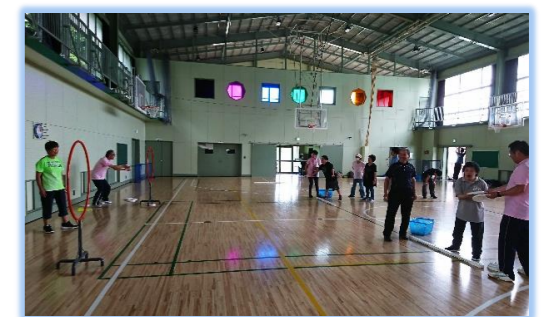


★活動報告★

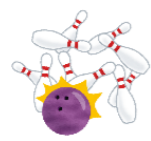
フライングディスクを楽しもう!



7/6(土) 和光南特別支援学校の体育館をお借りしてディスクの投げ方を教わり、今回は全国大会など競技会で行われる投げ方の体験や、最後にチームに分かれて「ディスクゴルフ」(グランドゴルフのディスク版)でスコアを競いました。皆さん久しぶりの体育館でとてもうれしそうに入られて、昨年に引き続き埼玉県障害者フライングディスク協会からお招きした五十嵐さんやお手伝いに来て下さった和光市スポーツ推進員の方たちとともに、ストレッチの後はペアになってのキャッチ&スローで肩慣らし。「アキュラシー」という輪を通す競技や、少しでも遠くに投げる「ディスタンス」を体験したあと、3チームに分かれ、何投でゴールとなるアキュラシーの輪をくぐらすことができるか、チーム全員の合計を競いました。なかなか思った通りには進まず、行きつ戻りつしながらゴールする姿も多かったです。



★活動報告★



ボウリング大会



7/20 (土) CK ボウル新座で、皆さん楽しみにしているボウリング大会を開催しました。今回は27名(ゲーム19名、応援隊8名)の参加でしたが、若い女性がいっしょに多かったので、プレイ中だけではなく行き帰りの送迎バスの中でも華やいだ雰囲気でした。ストライクやスペアを取った時も大いに盛り上がっていました。今回の若者1位は黒河君(246点)で、ストライク数も5回で1位でした。2位は柏木君(225点)3位は外谷君(216点)で、前回と同じ順位。ご家族1位は今回も石田母(235点)でした。



★活動予定★



カラオケ

すずしい部屋で盛り上がりましょう!

日時 8/24 (土) 13:00~15:00

場所 カラオケ館 和光駅前店 (旧シダックス和光駅前クラブ)

参加費 1500円(室料、フリードリンク、おつまみ、保険代)

*昼食は済ませてきてください。



スポーツレクリエーション~パート5~

和光市体育協会と一緒に、火曜日の夕方に3週連続で開催します。

今年もレクリエーションを楽しみましょう!

日時 9/3 (火)、9/10 (火)、9/17 (火) 16:15~17:45 (休憩含む)

場所 和光市運動場2階会議室(南公民館向かい側) *総合福祉会館から運動場までは送迎があります。

参加費 300円(3回分)初回に徴収します。

お申込み 8/9 (金)までに事務局または山本まで



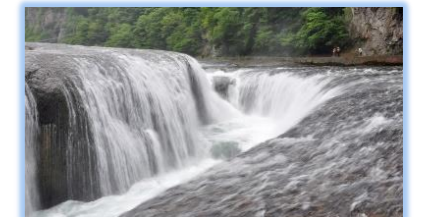
おぞら号で行く!群馬伊香保一泊旅行(2組限定追加募集)

1日目は「おもちゃと人形自動車博物館」「水沢うどん(昼食)」「伊香保グリーン牧場」など、2日目は「ロックハート城」「吹割の滝」を巡ります。

日時 9/14 (土) 8:20~9/15 (日) 16:30

参加費 20000円

お申し込み・問い合わせ 直接山本まで(8/24まで)



お申し込みメールアドレス: poconomi-0109@docomo.ne.jp

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&ポッチャくらぶ

- ★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: 8/1(木)「コースター」、9/12(木)「作って遊ぼう!バズーカ砲」
会場: ゆめあい和光3F 創作室
- ★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: 8/20(火)、9月はスポーツレクリエーションのためお休みです
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: 8/26(月)、9/30(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)
季節の曲をみんなで歌い、ベルを楽しみます。参加費1回200円(保険代込)
日時: 8/7(水)、9/18(水) 会場: ゆめあい和光3F 演奏室
- ★ポッチャくらぶ(月1回、木曜日16:00~17:00)
パラリンピックの正式種目“ポッチャ”を楽しみましょう。
14:30~15:30はご家族・支援者に向けたクラブを開催しています。
日時: 8/29(木)、9/26(木) 会場: ゆめあい和光3F プレイルーム

