



fucco(ふっこ)からの風

2018*10*12
第51号

★じっくり珈琲講座

★今年度もポルドブラ講座!

★10月カレンダー

★おしらせ(駐車場について、居場所事業について)

NPO 法人

やまがた絆の架け橋ネットワーク

秋も駆け足で深まってきているような毎日。
「気温の差はあるけれども、ちょっと自分の時間を過ごそうかな〜?」
「気を付けないと、ちょっとふさぎ込んでいそう!! 意識して外に出てみよう!!」
そんな方にオススメな講座を二つほど。

【じっくり珈琲講座】

日時 平成30年11月22日(木)
10:30~12:00

場所 福島こころの公民館 fucco(山形市東山形 2-1-19)

講師 自家焙煎珈琲の店 bino

店長 菅原健児さん 焙煎士 菅原清子さん

内容 生の珈琲豆を手網焙煎します。

自分好みの珈琲豆を作りながら、その香りを楽しみます。

料金 800円程度(焙煎用豆代として。自分が煎った豆はお持ち帰りします。)

※仕入価格によって多少変動あり。申込み時に詳細をお知らせします。

申し込み・問い合わせ

参加する方の氏名・連絡先を fucco まで。【締切】 11月8日(木)まで

福島こころの公民館 fucco TEL 023-674-6013 E-mail fucco@kakehasi.jpn.org

※メールでお申し込みの方へは3日以内に確認のメールを差し上げます。

万が一返信がない場合はお手数ですがお電話をお願いします。

5月のゆったり珈琲講座に続いての第二弾。
今回は「手網焙煎」にチャレンジします。
自分で焙煎した珈琲豆はひと味・ふた味違うはず。
珈琲豆の深〜い話を聞きながら、
自分の時間に浸りませんか?



【ポルドブラ講座】

3年連続で開催している、実は人気の講座です!

一度やると、その心地よさにハマる方続出!!

魅力はコレ!! →

今年度は3回開催します。

連続の参加でも、参加できるときだけでもOK★

日時 ① 平成30年11月9日(金)

② 平成30年12月7日(金)

③ 平成31年3月4日(月)

各回10:00~11:30

会場 山形市内の公民館やコミセン

(東部公民館・鈴川コミュニティセンターなどを予定)

講師 三瓶奈央先生・黒澤ひとみ先生

託児 あり ※必要な方は前月の20日までにお申し込みください。

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、水分

服装 動ける服装でお越しく下さい。(素足になります)

申込み 福島こころの公民館まで※開催の1週間前までにお申し込みください

肩甲骨をたくさん動かします!

肩こりや脂肪燃焼・姿勢矯正におすすめ★

ポッコリお腹の解消とすっきりした姿勢になりますよ!

後半の骨盤体操では、自律神経を整える作用があるので、「不眠気味…(TT)」という方は覚えて帰ると安眠につながります。

初めてさん大歓迎♪

寒くなって代謝が落ちる前に…(切実)

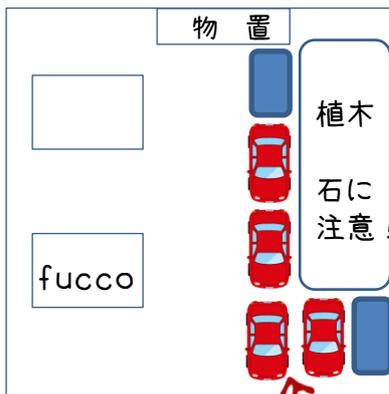




月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 ♪芋煮 de よるごはんの会 18:00~19:30	4	5	6	7
8	9	10 ♪おしゃべりサロン 11:45~17:45	11	12	13	14
15	16	17	18	19 *11月ポルドブラ 託児締切	20	21
22	23	24	25	26	27	28
← ふらっとふっこ week →						
29	30	31				

★★ ふっこ 駐車場について★★

これまでは敷地内全面利用可能となっていたのですが、10月より下記の場所へ変更となります。お間違えの無いようにお願いします。(不明な場合はお声掛けください)



植木側へ寄せて駐車してください

★★ 居場所事業

ご利用ありがとうございました★★

昨年度より子どもたちの長期休みごとに開設をできました「居場所事業」は夏休みをもちまして終了となりました。たくさんのご利用、ありがとうございました。

また、居場所事業期間中のfucco利用についてご協力いただきましたことにも感謝申し上げます。



福島こころの公民館 fucco (ふっこ)

〒990-0022 山形市東山形2丁目1-19

TEL : 023-674-6013

WEB : <http://kakehasi.jpn.org/kouminkan/>

MAIL : fucco@kakehasi.jpn.org

開設時間：平日 9:30 ~ 16:30

次々にやってくる台風にハラハラさせられる秋。静岡に住んでいる友人と連絡を取っていると、停電の復旧まで時間がかかり2日間かかったとのこと。「ここ山形で発生したら…。我が家ならどうする？」他人事ではないと改めて痛感しました。他人事とは思わずに、しっかり考えて備えていく必要を感じました。



この事業は認定 NPO 法人ジャパンプラットホーム 共に生きるファンド の助成を受けて運営しています。

この事業は福島県県外避難者帰還・生活再建支援補助金で運営しています。

