



# fucco(ふっこ)からの風

2017\*04\*28  
第20号

★親子料理教室

★ポルドブラ・骨盤体操講座

★5月カレンダー

★お知らせ

NPO 法人

やまがた絆の架け橋ネットワーク

## 親子料理教室「ハンバーガーをつくろう」



親子でお料理したいな～と思っていても、普段はそこまで余裕がないのがホントのところ…。

包丁持ったり、焼いたり。いろいろ挑戦してみませんか？

「もうお料理できるよ～★」

そんなステキさんももちろんどうぞ♡

- 日時 平成29年5月28日(日) 10:00～13:30  
場所 山形市村木沢コミュニティセンター・あじさい交流館 (山形市村木沢 1672-1)  
講師 徳永 美嘉さん (山形つながるプロジェクト)  
申込み 参加者全員の氏名・子どもは学年・連絡先を明記して  
fucco@kakehasi.jpn.org までメール、または 023-674-6013 まで電話  
締切: 5月19日(金)  
定員 5組程度(先着順、定員になり次第締切)  
※託児はありません。  
参加費 大人 300円 子ども 200円(材料費・1日保険料込)  
持ち物 エプロン、三角巾



## ポルドブラ・骨盤体操講座

参加した方からは

「普段動かさない肩まわりを使うから、背中がスッキリする！」

「難しいかな？と思っていたけど、時間の中でなんとなく自分でもついていた！」

充実感があっていいね！」

「激しい運動じゃないけど、じわ～と汗をかいていい感じ～♪」

との声が集まって、引き続きの開催が決まりました。初めてさんも大歓迎！



- 日時 平成29年6月9日(金) 10:00～11:30  
場所 山形市東部公民館 軽運動室(予定)  
参加費 500円  
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、水分、汗拭きタオル、動きやすい服装で(素足)  
託児 あり ※1歳～ 必要な方は5月25日(木)まで申込みください  
申込み 氏名・連絡先・託児が必要な方はお子様のお名前・性別・年齢を明記して  
fucco@kakehasi.jpn.org までメール、または 023-674-6013 まで電話  
※託児がない場合は前日まで受付OK！



月	火	水	木	金	土	日
1	2 (よるごはん締切)	3 11:00～12:30 開放日 詳しくは下記	4	5	6	7
8	9	10	11	12 ♪よるごはんの会 18:30～20:15	13	14
15	16 New おしゃべりサロン 10:30～13:00	17	18	19 (親子料理締切)	20	21
22	23	24	25 (ポルド託児締切)	26	27	28 親子料理教室 10:00～ (村木沢コミセン)
29	30	31				

5月3日  
fucco あいてますよ!

11:00～12:30の短時間ですが、  
fucco を開放しています。  
ふらっとお越しください。  
帰還したお友達とのご利用も大歓迎!

### おしゃべりサロン

子ども連れでもおひとりでも。  
誰かとおしゃべりしてほっと息抜きませんか?  
10:30～13:00 で開催します  
(開催時間内出入り自由)。  
おにぎりとお味噌汁がありますよ～(無料)  
※昼食いる方は前日までご連絡ください。



何かと忙しい4月。途中天候の崩れで体調も崩れ…でも家事も子どもも待たなし! 体調管理の大切さが身に染みしました(TT) 肩こりがひどくて悩んでいたら、かかりつけ医から言われたのは…「運動してください(キッパリ)」

…ですよ笑 のたのた暮らしていたところをのぞかれていたみたいで恥ずかしい(汗) まずは、冬に凝り固まったカラダをう～んと伸ばしながら、ほぐすところから始めようかな。

ゴールデンウィークは元気に子どもとあそぼう!!

今はそう思っています笑

### 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](mailto:fucco@kakehasi.jpn.org)

開設時間：平日 10:00～16:00



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。