



# しあわせのいえ 10. 11月のお知らせ

予約・問合先 しあわせのいえ TEL/FAX (0761) 47-0309 小松市八幡106



要予約  
おいしく・楽しく・ためになる  
家庭料理ランチ  
(公財)いしかわ結婚・子育て支援財団  
<https://www.i-oyacom.net/shiawasenoie/>



| 月            | 火                                                         | 水                                                                                            | 木                                                   | 金                                                         | 土                                                                         | 日                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 休館日          | ランチお休み                                                    | しあわせ食育ランチ                                                                                    |                                                     | ランチお休み                                                    |                                                                           | 10月<br>October       |
| 5            | 6<br>10:00 しあわせキッチン料理教室<br>13:00フラダンス                     | 7<br>9:30/11:00 ヨガ<br>13:30歌謡舞踊<br>滋養アップ・ほくほく秋ランチ                                            | 8<br>9:30 子育てはっぴ〜る一む<br>13:30 書道                    | 9<br>10:00 男の料理教室<br>9:45 スローエアロビクス                       | 10<br>10:00Pキッズ交流会<br>&ブレ多胎教室                                             |                      |
| 12<br>スポーツの日 | 13<br>振替休日                                                | 14<br>13:30 二十四節気企画<br>9:30/11:00 ヨガ 13:30歌謡舞踊<br>10:30ミュージック・ケア 13:30ウクレレ<br>滋養アップ・ほくほく秋ランチ | 15<br>13:30 書道<br>9:30 子育てはっぴ〜る一む<br>10:00新米ママもみほぐし | 16<br>9:45 スローエアロビクス<br>10:30 ハロウィン企画<br>&パペットショー         | 17<br>10:00 石のスープの会                                                       | 18                   |
| 19           | 20<br>13:00 フラダンス<br>13:00 カルトナーージュ                       | 21<br>9:30/11:00 ヨガ 13:30歌謡舞踊<br>10:30ランチ付ベビマ&ママヨガ<br>ハロウィンランチ                               | 22<br>9:30 子育てはっぴ〜る一む<br>13:30 書道                   | 23<br>9:45 スローエアロビクス                                      | 24<br>10:00しあわせマルシェ<br>10:00HANATABA                                      | 25<br>猫の日            |
| 26           | 27<br>13:00 フラダンス<br>10:00/13:30おうちおやつ教室<br>10:00ハーブアロマ   | 28<br>10:00/13:30おうちおやつ<br>9:30/11:00 ヨガ<br>13:30 ウクレレ<br>ハロウィンランチ                           | 29<br>9:30 子育てはっぴ〜る一む<br>13:30 書道                   | 30<br>9:45 スローエアロビクス                                      | 31<br>子育てはっぴ〜る一む<br>毎週木曜日: 9時30分~14時<br>発達相談(要予約/土曜日)<br>10/15マクラメ編アームバンド |                      |
| 2            | 3<br>休館日                                                  | 4<br>9:30/11:00 ヨガ<br>13:30歌謡舞踊                                                              | 5<br>9:30 子育てはっぴ〜る一む<br>13:30 書道                    | 6<br>9:45 スローエアロビクス                                       | 7<br>東の間の自分時間<br>*もみほぐし体験<br>年中無休の子育ての癒し<br>リフレクソロジーの体験<br>セラピストナリル       | 8<br>11月<br>November |
| 9            | 10<br>13:00 フラダンス                                         | 11<br>13:30 二十四節気企画<br>9:30/11:00 ヨガ 13:30歌謡舞踊<br>13:30 ウクレレ                                 | 12<br>9:30 子育てはっぴ〜る一む<br>13:30 書道                   | 13<br>10:00 男の料理教室<br>9:45 スローエアロビクス<br>11:00 バランスボール入門講座 | 14<br>10:00Pキッズ交流会<br>&ブレ多胎教室                                             |                      |
| 16           | 17<br>13:00 フラダンス<br>13:00 カルトナーージュ<br>10:30 チャレンジバランスボール | 18<br>10:30ミュージック・ケア<br>9:30/11:00 ヨガ 13:30歌謡舞踊<br>10:30ランチ付ベビマ&ママヨガ                         | 19<br>9:30 子育てはっぴ〜る一む<br>13:30 書道                   | 20<br>9:45 スローエアロビクス<br>13:30 グリーンクラフトの会                  | 21<br>10:00 石のスープの会                                                       | 22                   |
| 23<br>勤労感謝の日 | 24<br>休館日                                                 | 25<br>9:30/11:00 ヨガ<br>13:30 ウクレレ                                                            | 5<br>9:30 子育てはっぴ〜る一む<br>13:30 書道                    | 27<br>9:45 スローエアロビクス                                      | 28<br>10:30 親子ミュージック・ケア<br>10:00多肉寄せ植え                                    | 29                   |

## しあわせのいえ

子どもから、子育て世代、高齢者まで みんなでふれあいつながりをはくく 多世代交流施設

### 自主企画

カレンダー内赤字表記は自主企画  
しあわせのいえ主催の「自主企画」は週1回の子育てサロン、季節のイベントや食をはじめとした各種講座があります。どの世代でも参加しやすい企画です。お気軽にご参加ください。

### 食育ランチ

10月は水・木曜 実施  
11月はお休みします  
2週替わりメニュー  
ドリンク付1000円  
開館日時 火曜日~土曜日  
午前9時~午後5時  
休館日: 日・月・祝日・年末年始等

### 貸館

1階ホール・3階個室の交流スペースのご利用は空き状況をご確認ください。  
【利用料】  
1階 1000円/1時間  
3階 500円/1時間

### ◆二十四節気委員会(メンバー募集中)

しあわせのいえの自主企画はやってみたいを反映します。自分の特技を活かしたい方も大歓迎!

- 新米子育て・孫育て講座
- 冬のビタミン講座
- チャレンジ支援講座・第4土曜子育て応援

自分の力を活かしたい方大歓迎!申込書はHPのく自主企画種々  
<https://shiawasenoie-i-oyacom.net/info/#rules>

## 10月の食育教室

要予約

定員がありますので、ご予約はお早めに♪

|                                |                                         |
|--------------------------------|-----------------------------------------|
| キッチン料理教室<br>「ラヴィニア」+人食ランチの2階調理 | 10/6<br>午前10時~12時 定員10名                 |
| 二十四節気・季節会<br>秋らしさを満喫♪車室しようかん   | 10/14<br>午後の部 13時30分~ 定員8名              |
| おうちおやつ教室<br>ティラミス&蒸しパン         | 10/27・28<br>午前の部 10時~午後の部 13時30分~ 各定員6名 |

持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・持ち帰り容器・袋  
お子連れの方はおんぶ紐やだっこ紐などをご携帯ください

## アクセス

至 金沢 ◆ご注意◆  
空港線(4車線)の道路沿い。8号線から小松市街方向100m地点。  
カーナビで「しあわせのいえ」と登録すると異なる場所に案内されることがありますのでご注意ください。

至 加賀

## 参加者募集教室

◆男の料理教室[シニア] 1000円 2時間[第1金曜午前]  
男性が手軽に作れる家庭料理

◆しあわせキッチン料理教室 1000円 2時間[火曜]  
人気食育ランチを作ろう

◆おうちおやつ教室 500円※ 2時間[第4火・水曜]  
簡単にできるおやつ作り 10月はティラミス&蒸しパン

◆石のスープの会 実費(500円内)[第3土曜]  
材料・レシピ・技・知恵の持ち寄り「食」の会

◆二十四節気・季節会 無料 [第2水曜]  
10月14日(水)13:30~15:00 栗蒸しようかん作り

◆グリーンクラフトの会 実費[第3金曜]  
11月20日(金)13:30~15:00 秋の染め遊び

◆子育てはっぴ〜る一む 無料 [毎週木曜]  
子育て相談や遊び場9時半~14時  
※時間制限・定員制限ありません。お気軽にご利用ください!  
◆おばあちゃんち 10/15マクラメ編みのアームバンド作り  
◆発達相談は予約制(土曜)  
いしかわ結婚・子育て支援財団(076-255-1543)

◆土曜子育て応援イベント  
10月24日(土)10:00~13:00  
1F\*みんなのフリマ/2F\*HANATABA体験WS

◆新米子育て孫育て講座  
10月15日(木)10:00~ 自分時間\*もみほぐし体験会

◆ハロウィン企画&パペットショー  
10月16日(金)10:30~ 参加費無料

◆子育てママのハーブアロマ 材料費1時間半[金曜]  
10月27日(火)10:00~ 「風邪予防フレンドハーブティ」

◆Pキッズ多胎ネット交流会 参加無料[第2土曜]  
10月10日(土)10時~12時 多胎ファミリー交流会

■ランチ付きベビマ&ママヨガ 初回1800円 [第3水曜]  
お子様との触れ合い・ママのリフレッシュに♪(通常参加費¥2000)

■親子ミュージック・ケア 初回300円 1時間[第4水曜]  
ミュージック・ケア/楽器や道具で音楽を楽しむ(通常参加費¥500)

■ペーパークイリング 体験料500円 2時間[木曜]  
紙をクルクルと巻いて作る華やかな立体的工作

■多肉寄せ植え 2500円 1時間[土曜]  
丸く愛らしい多肉植物で小さな癒し空間づくり

■ヨガ 800円 各1時間2回[毎週水曜]  
お子様連れ歓迎クラス11:00~12:00

■スローエアロビクス 500円 1時間[金曜]  
体をほくす簡単エクササイズで頭と体を軽やかに!

■ウクレレ教室 1500円 1時間[第2.4水曜]  
南国の明るい癒しの音色、気楽に始めよう♪  
※材料準備のある教室もありますのでお申込みはお電話または館内スタッフにお問い合わせください。

◆子どもが喜ぶ簡単おやつ  
10月 ティラミス&蒸しパン  
10月27(火)・28(水)10時~13時半~

子育てママのハーブ & アロマ  
メタリカルハーブアロマ  
免疫力を高めて風邪予防  
フレンドハーブティ作り  
10月27日(火) 10時~11時半  
参加費1000円 講師: 川崎 倫子  
自分のためのケアに時間をかけられない女性のために♪

二十四節気  
秋らしさを満喫♪  
栗蒸しようかんづくり  
10月14日(水)13時半~

ハロウィンパペットショー  
10月16日(金) 10時半~11時半  
参加費 無料

10月土曜子育て応援イベント  
10月24日(土)10時~13時  
1F しあわせマルシェ/2F HANATABAワークショップ

1F ハビネスクローバーの  
フリママーケット  
みんなのフリマ  
秋・冬のお支度に♪  
玩具・小物・子ども・大人服  
・防犯着・スキーウェアetc  
ミニバグ  
ご持参ください

team HANATABA 2F  
◆ちいさなサロRose  
ハンドマッサージ500円~  
◆まつい  
カラーコミュニケーション1000円  
耳つぼじョー1500円  
まつい  
カラーコミュニケーション  
耳つぼじョー  
ちいさなサロRose  
ハンドマッサージ