

Event Info

申込受付中！ふるさととつながろうツアー

ふるさとの再発見ができる交流ツアーにぜひご参加ください。

対象 福島県から西日本に避難されている方
内容 避難先からふるさとまでの交流費&宿泊費(1日分)を支給

年末年始 ふるさとでの交流会日時

郡山市田村 仁井田本家の酒蔵見学ツアー

日程 2017年12月29日(金)
13:00 集合 /2時間のツアー(お土産付き)
集合 郡山駅西口よりバスなどで移動
内容 仁井田本家を訪れ、酒作りについて学ぶ。循環型農業、発酵食品、現在の取り組みについても



二本松東和地区 農家民宿を訪れるツアー

日程 2018年1月3日(水)
10:00 集合 /4時間のツアー(お土産付き)
現地集合の方は11時現地集合
集合 福島駅よりバスなどで移動
内容 有機農家を営む菅野さんの農家民宿で餅つきをして、おいしいランチをいただきながら避難者通し&地元の人と交流を深める。



お申し込み方法

【ツアー名 / 代表氏名 / 参加者名(大人・子供) / 宿泊の有無】を明記の上、みんなの手までメールもしくは郵送でお申し込みください。

Message

避難者の皆様へ
message from minnanote

師走になりました。あっという間に2017年が終わろうとしています。今年最後の月。悔いを残さないように、1日1日大切に過ごしましょう！

Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

今年最後の交流会 in 京都

- 忘年会！鍋を囲んでまったり！ゆっくり -

今年は、紅葉の季節が早く訪れたために、予定していました紅葉ツアーは見送りさせていただきます。そのかわりに、12月のイベントとして、みんなのカフェで鍋を囲みながら忘年会を開きますので、ぜひご参加ください。

日程 2017年12月23日(土) 17:00~
参加費 被災者：大人 1,000円 小学生以下 600円 未就園児 無料
場所 みんなのカフェ
内容 ディナー(鍋)・交流・余興(余興ができる方大募集!!)
産業カウンセラーのキャリアカウンセリングセッションあり(予約要)
お申込方法 代表名 参加人数(大人・子供)
連絡先(携帯電話番号)を記載の上、みんなの手までメールか郵送でお申し込みください。

締め切り 12月20日



みんなの手
- minnanote -

ひとりぼっちじゃない
みんな一緒に手をつなごう

みんなの手
MINNANOTE NEWSLETTER
ニュースレター

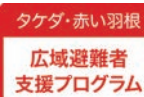
12

2017 DECEMBER
vol.71
Take Free



Minnanote is supported by

福島県



発行者：一般社団法人みんなの手

近鉄「桃山御陵前」駅より徒歩2分
京阪「伏見桃山」駅より徒歩1分
〒612-8082
京都市伏見区両替町4-319



オフィス TEL:075-632-9352
カフェワークショップ: イベント申し込み
TEL:075-632-9352

お問い合わせ・相談
TEL:070-5656-5621

メールアドレス: minnanote123@gmail.com
ホームページ: minnanote.org
フェイスブック: www.facebook.com/minnanote

MINNANOTE NEWSLETTER
DECEMBER 2017
Issued by Minnanote

カフェワークショップ

「みんなのカフェ」では定期的なワークショップや、楽しいイベント、交流会を企画しています。お友達もお誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください。

月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	日曜日 SUN
大人英語 (入門、初中級) うたごえカフェ ベビーマッサージ	第3 楽ちん抱っこ 第4 グルーデコ	毎週 キッズ英語 (幼児クラス) 予約 マッサージ 第1・4 気功クラス	毎週 大人英語 (中上級) 毎週 キッズ英語 (小学生クラス) 第2 うたごえカフェ	第2 ベビーマッサージ	不定期 朝ヨガ(12/28) 第2 篠笛カフェ

気功クラス

ゆっくりと息をしながら自分の心に向き合います。(予約制)
9:30～11:00 (第1・第4水曜日)
参加費: 無料/講師: 長谷川和枝

心と体のリラクスマッサージ

お一人30分のセッションです。マッサージの施術を受け悩み相談ができます。
水曜日 15:00～16:30
予約要/参加費: 無料/講師: 松岡善雄

ふわふわベビーマッサージ教室

生後2ヶ月～2歳のお
子さんが対象です。(予
約制)
参加費: 200円 (オイル代込)
第2金曜日・第4月曜日
10:30～13:30



持ち物 バスタオル、フェイスタオル等
講師: こもざわとえみ、せとあつこ

楽ちん抱っここと楽しいおんぶ

素手抱っこやスリング体験、紐の調整など知って楽ちんなコツを伝授します。
第3火曜日 9:30～11:00
※先着5名
参加費: 500円
講師: 山田今日子



朝ヨガ

鍼灸師の先生がインドの伝統的なヨガを伝授。呼吸を意識し無理なく身体を動かします。シニアの方にもおすすめです。
不定期開催/日曜日 9:30～11:00
参加費: 無料/講師: 松岡善雄 (7/30)

グルーデコ講座

キラキラ光るスワロフスキーを使ってアクセサリ(ペンダント)を作ります。初心者の方でも簡単に作れます。
参加費 500円 (材料代込)
第4火曜日 15:30～17:00
講師 林むつみ

うたごえカフェ

リクエスト曲に加え、懐かしの歌から朝ドラの歌、合唱曲、季節の歌など毎回たくさんのジャンルの歌を歌っています。ピアノの生演奏に合わせてみんなで歌います。
参加費: 500円 (ワンドリンク代込)
第2木曜日・第4月曜日 15:00～17:00
講師 上平知子



篠笛カフェ「笛吹体験」

講師が吹き方を丁寧に指導しますのでどなたでもお気軽に参加できます。楽器のない方には笛をお貸ししております。(予約制)
第2日曜日 10:00～11:00 ※先着5名
参加費: 500円/講師: 川崎安弥子



キッズ英語 (予約制)

楽しみながら基礎英語力を養います。4スキルを伸ばします。
受講料: 月額2,500円 (月4回)
その他教材費は実費
幼児英語 (幼稚園生対象)
水曜日 14:50～15:40
小学生英語
木曜日 17:10～18:10

大人の英語クラス (事前予約不要)

目的やレベルに合わせた指導で、英語で話せる力を養います。
受講料 1回500円
入門クラス 月曜日 16:00～17:00
初中級クラス 月曜日 14:50～15:50
中上級クラス 木曜日 9:30～10:40
講師 西山祐子 (キッズ英語、大人英語)



みんなのカフェへようこそ

みんなのカフェは伏見の大手筋商店街の近くにあり、最寄りの駅は、京阪伏見桃山駅(徒歩2分)、近鉄桃山御陵前駅(徒歩4分)、JR奈良線桃山駅(徒歩10分)です。2013年5月にコミュニティカフェとして一地域とつながりながら、避難者の方々の拠点となるように、という目的にオープンしました。避難者向けのワークショップ(気功クラス、鍼灸マッサージ&相談)の他、地域の方と一緒に参加できるワークショップも行っており、ワークショップを通じて、避難者、講師、地域の方々の交流を深めています。



みんなのカフェのおすすめワークショップ

1) 気功クラス

月2回(第1&4水曜日)/9:30～11:00 開催
予約制/無料

福島県会津坂下出身で京都在住の長谷川先生が指導していただきます。2012年12月から開始し息の長いワークショップです。ゆっくりしたペースで体を動かすのでどなたでも参加できるワークショップです。終了後は心も体もリラックスできるおすすめワークショップです

2) 心と体のリラクスマッサージ

毎週水曜日 /15:00～16:30 開催
予約制/無料

福島県白河市出身で京都在住の松岡先生による、心と体のコリをほぐすリラクスマッサージクラス。ふるさとの話や日頃の悩みも相談できるので、心も体もスッキリ!

3) うたごえカフェ

月2回(第2木曜日&第4月曜日)

15:00～17:00 開催 / 参加費 500円

避難者さんにも馴染みの京都ピアノとうたの音楽の広場の上平さんが担当するうたごえカフェ。ピアノとギターの生演奏に合わせて、リクエスト曲を参加者一緒に歌います。朝ドラの主題歌、懐メロ、合唱曲、ポップスまでジャンルは問わず、何でも歌えます。毎回、「花は咲く」を歌い、震災のことを忘れない取り組みもしています。予約制ではないので、気軽に参加できます。

12月のおすすめワークショップ

育児セミナー開催

日時 12月13日(水) 10:00～11:30

テーマ 免役力のあげるための秘訣

子供さんの免役力を上げるために、一緒に身体のこと、食、医療のことを考えましょう!

講師 清水友浩(イネイト保育会・あすか保育園理事・カイロプラクター)

参加費 無料

みんなのカフェのおすすめ料理は何と

言ってもわっぱ飯。会津のわっぱ飯を京風にアレンジしました。塩分控えめで、出汁の味をかかせた炊き込みご飯の上に、季節の具をのせて蒸しあげ、アツアツで提供しています。

現在、鶏わっぱ、ホタテわっぱ、鮭わっぱ、牛しぐれわっぱ、ミックスわっぱ飯、季節のわっぱ飯(冬は牡蠣とホタテわっぱ)などを提供しております。

ぜひ、京のわっぱ飯を召し上がりにお越しください。

