



**New!** 「あったカフェ」オープン!!



外に出たいけど、遠くへは行けない・・・



お家の中で、なんとなくモヤモヤしている



お茶を飲んで何気ないおしゃべりをしたい

**地域の喫茶店!?しゃべり場!?たまり場?よろず相談!?かけ込み寺?**



そんなあなたに朗報です!!  
 高齢者の方、子育て中の方、更年期中の方・・・等、老若男女どなたでも。悩みや日々の気になること、思いなど、気軽に立ち寄って美味しくお茶をしながら、おしゃべりしませんか?

10年間の心理セラピスト活動(みずの輪「tenshi」)や豊後高田市田染荘の古民家・御堂園(みどぞ)カフェでの6年半のカフェ主として、そして妻、母、嫁としての現実の生活を生きてきた体験を通して、お話し相手になれたらいいなって思います。そして、ご近所のみなさまの「あったかい場所」でありたいなって思います。



**どうぞ、お気軽にお越しくださいませ!!**



↑ 会員は100円

平成29年4月3日(月)堂々オープン!!



※4/3(月)のみ14:00~開店です



# マーじゃん交流会のお知らせ

健康麻雀は、参加希望者が多く、えんの中でも人気がある教室です。週3回、みなさん楽しく麻雀をされています。麻雀は相手の出方を推理したり、手や指を動かしたりと、脳のさまざまな部分を使うので、脳トレの効果は絶大だそうです。



そ・こ・で・・・



スペース開放の時間をねらって「マーじゃん交流会」を開催します。日時は下記の通りです。



楽しみ♪

【マーじゃん交流会】  
日にち：平成29年3月29日(水)  
時間：11:00～15:00



さ・ら・に・・・



その日は「ちらし寿司」と「お吸い物」を用意しています。桜はまだ咲き始めかと予想されるので、満開ではないと思われませんが、ちらし寿司を食べながら、お花見なんていかがですか？



※写真はイメージです



おいしそう・・・

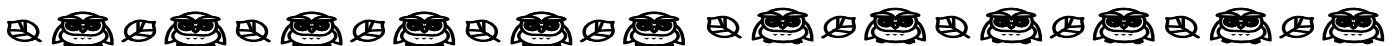


桜が咲いているといいですね

その他、各自好きな物をお持ちいただいてもかまいません。  
★当日は、スペース開放日ですので、どなたでもご利用  
できます。ぜひご来所ください。



おまち  
してお  
ります  
ます♡



# 体操教室生募集!!



～体験にいらしてください～ 第1、2、4木曜日10:00～11:00実施中

皆さんに一番に参加していただきたい教室です。筋肉はいくつになっても、作られるといわれています。加齢と共に何もしないと脚力は衰えていきます。足が上がらず、つまずいて転倒→骨折ともなりかねません。入院すると、精神活動も低下し、認知症を発症する恐れもあります。介護が必要にならないように元気なうちに運動の習慣、体づくりをお勧めします。私自身も意識して取り組んでおります。渡辺先生はいつも笑顔で元気なので、楽しく体を動かすことができます。最初はなれないと筋肉痛も起きるでしょう。そうやって筋肉を使ってあげないと、力がついてきません。私は腹筋をつけて腰痛がなくなりました。有酸素運動は認知症予防にもいいです。



1人ではなかなか続かないことも、みんなでやると励みになります。ぜひ1度体験にいらしてください。



# ミクスチャーハウスえんの全体集会の



平成29年4月3日(月)14:00~

上記にて、ミクスチャーハウスえんの会員様向けの全体集会を開催します。

- ・教室に対する要望
- ・教室の情報交換
- ・会員同士での交流



あんな教室があったらいいな

私の参加している教室では…

こうしたらもっといいね

当日は「あったカフェ」開店中に集会を開きます。飲み物をご用意させていただきます。



みなさんのご意見を是非お聞かせください!!



## ちょっと一息・・・お弁当のご紹介

星和台にある「おうちカフェぱれっと」。店内でのお食事はもちろん、お弁当も予約販売しています。

午前の教室が終わって、食べている方もいらっしゃいます。

☆お弁当一例



おかずもたっぷり入ってて、これで500円は安いわね



↑お弁当は、お値段に合わせて作ってもらえます。写真は全て500円のお弁当です。



↑店内

教室に参加して、終わってから仲間と一緒に弁当を食べるのもいいですね。必要な方は、予約しますのでご連絡ください。

「おうちカフェぱれっと」  
大分市星和台1丁目8-11



# みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご利用ください。

## 4月

2017

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ▲古典 ■あったカフェ (※14:00~)	4 ◎健康麻雀②	5 ◎健康麻雀③	6 ●健康体操	7 ◎健康麻雀① ○書道教室	8
9	10	11 ◎健康麻雀② □音楽	12 ◎健康麻雀③ △リリ-ダ-教室	13 ●健康体操	14 ◎健康麻雀①	15
16	17 ■あったカフェ	18 ◎健康麻雀②	19 ◎健康麻雀③	20	21 ◎健康麻雀① ○書道教室	22
23/30	24	25 ◎健康麻雀②	26 ◎健康麻雀③ △リリ-ダ-教室	27 ●健康体操	28 □音楽 ◎健康麻雀①	29
○書道(10:30~12:30) ◎健康麻雀①(14:00~16:00) □音楽(11:00~12:00) ●健康体操(10:00~11:00) ◎健康麻雀②(13:45~16:00) ▲古典(16:00~17:00) △リリ-ダ-(15:00~16:00) ◎健康麻雀③(13:00~15:00) ■あったカフェ(11:00~15:00)						

## INFORMATIONS

『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。  
お一人で来られる方。  
年会費：10,000円(4月~3月)(小学生は年会費無料)  
★月々1,000円のところ一括納入で2,000円割引

入会金：1,000円(H29.4月末までに入会の方は免除)

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

今後の予定です・・・  
“えん”では協働食事・共食にも取り組んでまいります。  
また、各種講座の指導者も募集しています。「パソコン」  
「楽器の指導」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加ください。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)  
TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848  
E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

