

# ..... やわらかカフェ通信 3月号 .....

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 やわらかカフェ 13:30~15:30	4	5 やわらかカフェ 13:30~15:30	6	7 やわらかコーラス の春カフェ 13:00~16:00
8	9 輪の会(小倉北区)	10 やわらかカフェ 13:30~15:30	11 「聴く・待つ・伝える」 家族講座⑥ 13:30~15:30	12 レディースカフェ 13:30~15:30 たんぼぼの会 (八幡西区)	13 8K 13:30~15:30	14
15 そば打ち体験 11:00~14:00	16	17 やわらかカフェ 13:30~15:30	18 イラスト部 13:30~15:30	19 やわらかカフェ 13:30~15:30 カフェ内ボード ゲーム会	20 祝 日	21
22	23	24 やわらかカフェ 13:30~15:30	25	26 やわらかカフェ 13:30~15:30	27 当事者語り合い 13:30~15:30	28 Cafe☆Tera
29	30 散歩会 13:30~	31 やわらかカフェ 13:30~15:30 (飾り作りあり)				

## フリースペース情報

### やわらかカフェ

日 時 毎週火・木曜日 午後1時半～午後3時半  
場 所 すてっぷ内  
参加費 300円 (初回は無料)



### オンラインフリースペース

今月はお休みです

### 8K(40代以降のフリースペース)

日 時 3月13日(金) 午後1時半～午後3時半  
場 所 すてっぷ内  
参加費 100円 (初回は無料)

### Cafe☆Tera (小倉北区)

日 時 3月28日(土) 午後2時半～午後5時  
場 所 宝樹寺居間 (小倉北区赤坂5丁目1-3)  
参加費 300円 (初回は無料)

宝樹寺HP : <https://houjuji.or.jp/>  
Cafe☆Teraの様子を記載したフェイスブックが掲載されています  
初めて参加される方は、すてっぷにご連絡ください。

## 家族会

### 輪の会(小倉北区)

日 時 3月9日(月) 午後2時～午後4時頃  
場 所 西小倉市民センター  
参加費 無 料

### たんぼぼの会(八幡西区)

日 時 3月12日(木) 午後2時～午後4時頃  
場 所 筒井市民センター  
参加費 200円 (初回のみ)

## 編集後記

2月は寒かったり暑かったりとよくわからない気候のまま過ぎ去りました。3月になります。2月には梅まつりがあちらこちらで開かれ、今度は桜の出番。桜の満開日はいつだろうかと調べてみたりしております。現時点(2/25)の予測では満開日は3/30頃とのこと。ちょうど、散歩会予定の日です。予想が当たりますように！

さて、今月は色々とイベントごとを例年より多く開催しているような？気がしております。レディースカフェ、そば打ち体験、散歩会、合唱部主催のフリースペースと、それぞれ楽しめるのではないかと思います。ご興味がおありのものがありましたら、どうぞご参加ください。そば打ち体験は定員があります。参加をしたい方はお早めに、お申し込み下さい。それではまた！  
(下川)

## 部活動など

### やわらかコーラスの春カフェ

**日時** 3月7日(土) 午後1時～午後4時  
**場所** ココクル平野・くるくるスペース  
**参加費** 300円  
 ※飲食の提供はありません

今回の合唱部は、日ごろの練習の成果を皆さまに発表する場とし「やわらかコーラスの春カフェ」としてやることになりました。

第一部を合唱部の発表会として、第二部は参加者の交流の場（フリースペース）として楽しんでいただけたら幸いです。皆さまのご参加をお待ちしております。

### お散歩会⑤ ～戸畑の桜を探しに行こう～

戸畑駅近くで桜を探しにいきます。

**日時** 3月30日(月) 午後1時半～  
**集合** すてっぷ内  
**参加費** 無料

※休憩込みで1時間ほど散歩します



### イラスト部

**日時** 3月18日(水) 午後1時半～午後3時半  
**場所** すてっぷ内

創作活動のため、スペースを開放しています。塗り絵なども用意しています。絵を描きながらゆったりとした時間を過ごしませんか？ 画材持ち込みもOKです。

### レディースカフェ

**日時** 3月12日(木) 午後1時半～午後3時半  
**場所** すてっぷ内  
**参加費** 300円

女性向けフリースペースです。ご家族も利用できます。男性は参加できません。フリースペースを始めてご利用される方は、利用条件等を説明します。事前にご一報ください。医療機関をご利用の方は、主治医と充分ご相談の上、ご利用ください。

そして、今回は「マクラメ編み」をします。今、人気があるマクラメ編み。難易度高そう？ そんなイメージがありますが、慣れたら大丈夫...かも？ 動画を見ながら、一緒に作ってみましょう。

#### ※「マクラメ編み」ご参加希望の場合※

**集合** 午後1時にすてっぷに集合。セリアに行きます。  
**参加費** 300円+毛糸代(実費 300円～400円)  
 (300円はやわらかカフェの参加費です)

集合の確認をします。事前のお申し込みをお願いいたします。

## その他イベント

### カフェ内ボードゲーム会 #22

やわらかカフェ内でゆるいボードゲーム会を行います。飛び入り参加OK！ぜひご参加ください。

**日時** 3月19日(木) 午後1時半～午後3時半  
 ※時間内の出入り自由です  
**場所** すてっぷ内  
**参加費** 300円(やわらかカフェの参加費)  
**内容** コヨーテ

自分「以外」のプレイヤーのカードを見て、少なくとも何匹のコヨーテがこの場にいるのか整理します。ポイントは相手の表情を読むこと！でもあなたの表情も、誰かに読まれていることをお忘れなく.....。

### フリースペース飾り作り

フリースペース内で季節の飾り作りをします。折り紙やモールなどを使った簡単なものです。

**日時** 3月31日(火) 午後1時半～午後3時半  
 ※時間内の出入り自由です  
**場所** すてっぷ内  
**参加費** 300円(やわらかカフェの参加費)

### 当事者限定！語り合いの会

ご自身が体験してきたこと、感じてきたことなどを当事者同士で話してみませんか？

**日時** 3月27日(金) 午後1時半～午後3時半  
**場所** ウェルとばた 6階 和室  
**対象者** すてっぷに関わりのあった当事者のみ

### そば打ち体験教室

一緒に、そば打ちを体験してみませんか？本格的なそば打ちを、わかりやすく教えていただきます。

**日時** 3月15日(日) 午前11時～午後2時  
**場所** ウェルとばた 7階 調理室  
**講師** 小倉中央ロータリークラブの皆さん  
**持ち物** エプロン、三角巾  
**参加費** 無料

### 「聴く・待つ・伝える」家族講座⑥

※全6回の連続講座の最終回です  
 ※1回目に参加された方のみのご参加になります

**日時** 3月11日(水) 午後1時半～午後3時半  
**場所** すてっぷ内  
**テーマ** 「経験者を囲んで、これからの対応法」

