

COCOしのはら7月行事カレンダー

※全ての講座は世代を問わず参加できます。

	月	火	水	木	金
午前	3	4 ●● 中んま-る	5	6 ●● 中んま-る	7 ●● 中んま-る
午後			スマホ講座 13:30~14:30	プレミアムナイト 17:30~19:30	
午前	10 庭いじり 9:30~10:30	11 ●● 中んま-る	12 ストレッチと脳トレ 10:00~11:30	13 ●● 中んま-る	14 ●● 中んま-る
午後			コーラスの会 13:30~15:00		
午前	17 海の日	18 ●● 中んま-る	19	20 ●● 中んま-る	21 ●● 中んま-る
午後			スマホ講座 13:30~14:30		
午前	24 ちぎり絵講座 10:00~11:30	25	26	27	28 熱中症予防講座 10:00~11:00
午後			スマホ講座 13:30~14:30		
午前	31 庭いじり 9:30~10:30				
午後	キッズいけばな体験 13:00~14:30				

夏休み!

ワンCOイン講座

◆ コーラスの会(仮)

7月12日(水)13:30~15:00

参加費：500円(飲物付・税込) 要予約

講師：田中範子

童謡からポピュラーまで一緒に歌ってみませんか？

年齢を問わずどなたでも参加できます

◆ スマホ講座(3回講座) * 一回のみの受講も歓迎

7月5日・19日・26日(水) 13:30~14:30

参加費：500円(税込み) 要予約

持ち物：スマホをお持ちの方はスマホ

5日 Wi-Fiってどう使えばいいの？スマホ費用の抑え方

19日 スマホアプリの活用方法

アプリを使えばパソコンより便利

26日 スマホでもワード、エクセルが使えます。

◆ ちぎり絵講座(初心者向け)

7月24日(月) 10:00~11:30

参加費：500円(税込み) + 材料費100円

今回はうちわにちぎり絵を貼って作品にします。

COCOのびのび講座

◆ ストレッチ体操と脳トレ

7月12日(水) 10:00~11:30

参加費：500円 要予約

身体を伸ばしましょう!

脳トレ(座って行います)も楽しめます。

◆ のびのび健康講座 第2回 熱中症予防講座

7月28日(金) 10:00~11:00

参加費：ランチ付き400円 要予約

暑くなると心配な熱中症。屋外だけでなく屋内でもなることがあります。管理栄養士が予防についてお伝えします。(協力：薬樹薬局)

キッズいけばな体験

7月31日(月) 13:00~14:30

夏休みの思い出に、自由研究に、

「いけばな体験」はいかがですか？

保護者の方は、お子さんの様子をそっと見守ってくださいね♪

参加費：2,500円(花代込み)

対象：小学生(3年生までは保護者の方の付き添い)

締め切り：7月24日(月)※花材準備の都合上、28日以降キャンセル料が1300円発生します。

申し込み：電話にて申し込み。

TEL045-716-9875

ごちそうさん食堂

月曜日~金曜日 11:30~13:00

○月・火・木・金曜日：400円

野菜たっぷり汁物・小鉢・ご飯セット

○水曜日：600円

メイン料理・汁物・小鉢・ご飯セット

*食後のコーヒー・紅茶 100円



カフェメニュー
200円~

※無添加のおいしいリンゴジュースもご用意しています。