

COCOしのはら 11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。前日までに予約がない場合、当日開催されない場合もあります。ご了承ください。予約はご来館またはお電話にてお受けします。

	月	火	水	木	金
午前	・預かり保育まんまーる篠原 木曜日、金曜日会員募集中！ ※見学・体験受付中です。		水曜のびのび 1	2	3
午後				水曜のびのび 参加費 200円	文化の日
午前	のびのび会 6 コグニサイズ 10:00~11:00	7	水曜のびのび 8 庭いじり	9	10
午後			コーラスの会 13:30~15:00		ドリップコーヒーと スイーツを楽しもう 13:00~14:00
午前	のびのび会 13	14	水曜のびのび 15 ストレッチ体操 10:00~11:30	16	17
午後			写真教室 13:30~14:30		
午前	のびのび会 20	21	水曜のびのび 22	23	24
午後			スマホ講座 13:30~14:30	勤労感謝の日	松ぼっくりクリスマスアレンジ 10:00~11:30
午前	のびのび会 27 冷え予防講座 10:00~11:00	28	水曜のびのび 29	30	
午後			スマホ講座 13:30~14:30	ちぎり絵講座 13:30~15:00	プレミアムナイト 17:30~19:30

のびのび会

毎週月曜日 10時から13時

(参加費：ランチ、飲み物込 700円)

※初回体操見学無料(講座のない日をお願いします。)

- ◆ **コグニサイズ** 篠原地域ケアプラザ, 城郷小机地域ケアプラザ 共催
11月6日(月) 10:00~11:00
頭と身体を同時に使う運動です。みんなで一緒に脳の若返り運動をしましょう。

- ◆ **冷え予防講座** (協力：葉樹薬局)
11月27日(月) 10:00~11:00
寒くなると冷えから風邪を引きやすくなります。冬の冷え取りの方法を管理栄養士がお伝えします。

- ◆ **コーラスの会**
11月8日(水) 13:30~15:00
参加費：500円(飲物付)
講師：田中範子(コールしのはら指導者)
「青い山脈」「糸」など一緒に歌ってみませんか？
- ◆ **ドリップコーヒーとスイーツを楽しもう**
11月10日(月) 13:00~14:00
参加費：400円
丁寧にドリップされたコーヒーとCOCOしのはら特製スイーツをお楽しみください。
- ◆ **水曜のびのび ストレッチ体操**
11月15日(水) 10:00~11:00
参加費：500円
身体を伸ばしましょう！脳トレも楽しめます。

- ◆ **写真教室**
11月15日(水) 13:30~
参加費：500円
スマホのカメラで写真を撮ろう！写真は光の使い方が肝心。知っておきたい写真の基礎知識講座です。
- ◆ **スマホ講座**
11月22日(水) 13:30~
参加費：500円
スマホを覚えて楽しい新年！年賀状の作り方。住所録の整理等
11月29日(水) 13:30~
参加費：500円
スマホの活用あれこれ。今回は質問コーナー有!!
- ◆ **松ぼっくりのクリスマスアレンジ(要予約)**
11月24日(金) 10:00~11:30
参加費：1,000円(材料費込)
持ち物：持ち帰り用袋
●花バサミ・グルーガン(お持ちの方のみ)
※11/22(水)までに予約がない場合、講座が中止となる場合がございます。
- ◆ **ちぎり絵講座**
11月30日(木) 13:30~15:00
参加費：500円+材料費100円の計600円
今月は短冊に椿の花を貼っていきます。

第5夜 COCOプレミアムナイト

マップ作りで港北再発見!

講師*西山 賢一

- 日 時：11月30日(木)17:30~19:30
- 参加費：ドリンク・おつまみつき 1,000円
(アルコールの場合は1,500円)