

ココ COCOLの通信

2017年 9月

楽しく参加して、生き生きボランティア！

COCOLのほらボランティア大募集！

COCOLのほらでは庭の手入れ、コーヒーボランティア、講座のお手伝い、配膳、あと片付けなど、をしてくださるボランティアを募集しています。世代を問わずどなたでも。(詳細は来館またはお電話 045-761-9875にお問い合わせください。)

☆ 9月29日にボランティア入門講座としてコーヒー講座があります。(詳細裏面ご参照)

☆ 10月7日(土)に初のバザーを予定しています。その際に企画を練ったり、お手伝いをしてくださるボランティアの方も募集しています。

～ひと足お先にボランティアになられた照井さんをご紹介します～

5月より調理ボランティアをしています。こちらは環境が素晴らしく、緑豊かな広いお庭に木々が風に揺れて、一瞬、都会の喧騒を忘れさせてくれます。

ランチは肥満気味や野菜不足の方にピッタリのメニューで、特に具沢山のお味噌汁がおすすめです。食後の満足感を味わっていただける一品です。



ボランティア 照井さん

月曜日は元気に(*^o^)/

「のびのび会」スタート！

9月より毎週月曜に「のびのび会」として朝10時から12時までを体操や健康講座で過ごし、12時から13時までの間にランチを召し上がっていただく会を立ち上げます。

参加費 200円+ランチ・お飲物 500円で合計 700円いただきます。体操の他に脳トレタイムやお話タイムなどもあります。みんなで身体を動かして楽しく介護予防しましょう。



～お知らせ①

篠原地域ケアプラザ・地区センター 合同文化祭に出店します。

9月24日(日) 10:00～12:00

COCOLのほらは駄菓子作りで出店。文化祭は23日、24日両日行われます。楽しい催し物がたくさん予定されているので足を運んでみてくださいね。



～お知らせ②

COCOLのほら バザー&フリマ

10月7日(土) 10:00～14:00

カレー、お団子、甘酒などの飲食の他、皆様から頂いたバザー品の販売をいたします。掘り出し物が見つかるはず?!バザー品の持ち込みは9月25日より。バザーの企画に参加して下さるボランティアの方も募集します。詳細はお問い合わせください。



子どもから うれしいしゃまで
ココでいっしょに COCOLのほら

〒222-0026 横浜市港北区篠原町 1077

☎045-716-9875

月・火・水・木・金 9:30～15:30

COCO カフェ 10:00～15:00

ごちそうさん食堂 11:30～13:00



COCOしのはら 9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	レンタルスペースあります。 詳細はお問い合わせください。		・預かり保育まんまーる篠原 木曜日、金曜日会員募集中!		● 1 <small>中まーる</small>
午後					
午前	4 みんなの口腔ケア講座 10:00~11:30	● 5 <small>中まーる</small>	6 COCOのびのび健康体操 10:00~11:30	● 7 <small>中まーる</small>	● 8 <small>中まーる</small>
午後					
午前	庭いじり 9:30~10:30 フラダンス講座 10:00~11:00	● 12 <small>中まーる</small>	13	● 14 <small>中まーる</small>	● 15 <small>中まーる</small>
午後			コーラスの会 13:30~15:00		
午前	18 敬老の日	● 19 <small>中まーる</small>	20 骨密度測定講座 10:00~12:00	● 21 <small>中まーる</small>	● 22 <small>中まーる</small>
午後		防災を考える会 13:30~	スマホ講座 13:30~14:30		
午前	25	● 26 <small>中まーる</small>	27	● 28 <small>中まーる</small>	29 コーヒー講座 10:00~12:00 プレミアムナイト 17:30~19:30
午後	ゆるベジクッキング 13:00~14:30		スマホ講座 13:30~14:30		

のびのび会

◆ みんなの口腔ケア健康講座(定員:10名) ※要予約

9月4日(月) 10:00~11:30

参加費：500円(ランチ付・税込)

持ち物：手鏡(お持ちの方)

脱水に気をつけていらっしゃる皆様、味覚の秋には味を広げる唾液の重要性を理解していただきたいです。

◆ フラダンス講座 ※要予約

9月11日(月) 10:00~11:00

参加費：無料

講師：斉藤まみ(港北区内公共施設にてサークル指導、(公財)日本体育協会スポーツリーダー、(公財)横浜市体育協会健康体づくりインストラクター)

持ち物：動きやすい服装でお越しください

* 講座の後、ランチやお茶をぜひお楽しみください。

◆ COCOのびのび健康体操

9月6日(水) 10:00~11:30

参加費：500円(税込)

身体を伸ばしましょう!脳トレも楽しめます。

◆ コーラスの会

9月13日(水) 13:30~15:00

参加費：500円(飲物付・税込)

講師：田中範子(コールしのはら指導者)

「青い山脈」「うみ」「糸」など一緒に歌ってみませんか?

◆ 「防災を考える会」13:30~

港北消防署篠原支所の署員の方より、水消火器、AEDの使い方を学びます。応急処置の仕方のお話も聞けます。

◆ 骨密度測定講座(定員:10名)

9月20日(水) 10:00~12:00

参加費：500円測定代+600円ランチ 計1100円(税込)

骨密度を測定します。前回受講者は、食事に気をつけて、骨密度が変化したかを見ます。結果について管理栄養士が今後気をつけることをお伝え致します。協力：薬樹薬局

◆ スマホ講座

9月20日(水) これから始めるスマホ講座

27日(水) スマホのカメラの使い方

両日とも 13:30~14:30

参加費：500円(税込)

メールと電話だけではなく機能を学びます。
スマホをお持ちでない方もどうぞ。

◆ ゆるベジクッキング講座(ゆるいベジライフスタイル)

9月25日(月) 13:00~14:30(限定6名)

参加費：500円+500円材料費 計1000円(税込)

*にんじんドーナツを作ります。最小限の調味料、いつもの野菜と便利な道具でストレスのない野菜料理を。

◆ こだわりのコーヒー入門講座

9月29日(金) 10:00~12:00

10月12日(木) 10:00~12:00

参加費：500円(材料費・税込)

持ち物：筆記用具

コーヒーが好きで、ボランティアに関心がある方、
コーヒーボランティアとして活動しませんか?

第3夜 COCOプレミアムナイト

ヨコハマ歴史探訪

~変わりゆく風景と受け継がれる景観~

● 講師：有限会社 カサイアーキテクチャルデザイン
笠井三義氏

● 日時：9月29日(金) 17:30~19:30

● 参加人数：20名程度

● 参加費：ドリンク・おつまみ付 1,000円
(アルコールの場合は1,500円)

● 内容 1. 吉田新田から開港
2. 開港から関東大震災
3. 震災復興から戦前
4. 戦後から現在

協賛：株式会社協進印刷