

地域福祉交流スペース  COCOLしのはら

第 5 号

ココ COCOLの通信



2017年10月

横浜市の
介護予防・日常生活支援総合事業（横浜市通所型支援）の助成団体
となりました。

今年4月末に開所し、5ヶ月が過ぎようとしているCOCOLしのはらですが、この度、横浜市の介護予防・日常生活支援総合事業の中の通所型支援の助成団体となることになりました。この事業は地域ケアプラザや包括支援センターと連携し、地域の皆様と共に歳を重ねても健康に過ごせるように支え合いの体制づくりを進め、「要支援者等」への支援も含め、住み慣れた地域で、その人らしい自立した暮らしができる地域づくりを目指しています。

すでに9月から「のびのび会」が発足となり、週一回月曜日に10時から13時までの間の3時間を体操や健康講座、脳トレをしたあと昼食（COCOLしのはら特製メニュー）を取っていただいて過ごすプログラムを行っています。月末には誕生会などお楽しみ企画もあります。

体操などで（座位のものもあり）身体を動かした後いただくランチは格別に美味しいです。定期的に通うことで楽しい健康づくりと交流を目指しています。

見学は1回無料です、お気軽にお問い合わせください。

随時受け付けています。（見学可能日は月曜、水曜）



講座後のランチ

地域を知ってちょっと語れる楽しい夕べ！
第4夜 COCOプレミアムナイト

わがまちの篠原城を知る

YOUテレビが制作放送した、横浜ミストリー「横浜の篠原城」を見ながら、わいわい話しましょう！

- 日時：10月24日（火）17:30～19:30
- 参加費：ドリンク・おつまみ付き 1,000円
（アルコールの場合は1,500円）
- 協力：YOUテレビ株式会社
篠原城と緑を守る会
ワークショップ、ピリオド



COCOしのはら バザー&フリマ

10月7日（土）10:00～14:00

多世代交流スペースCOCOしのはらでの初めてのバザー&フリマです。来られたことがない方も是非この機会にお越しください。

- 飲食：カレー、せんべい汁などの軽食
- バザー、手作り品販売 ●昔遊び
- まんまーるプレゼント ハロウィンゲーム

など



子どもから うれしいしゃまで
ココでいっしょに COCOLしのはら

〒222-0026 横浜市港北区篠原町1077 月・火・水・木・金 9:30～15:30
 ☎045-716-9875 COCOカフェ 10:00～15:00
 ごちそうさん食堂 11:30～13:00



NPO法人 びーのびーの 事務局 〒222-0037 横浜市港北区大倉山5-40-3 大倉山寺番館 207
TEL: 045-540-7422 <http://www.bi-no.org/>



COCOしのはら10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	のびのび会 2 庭いじり	3 木目込み人形糊教室 10:00~12:00	水曜のびのび 4	5	6 7日(土) 10時~14時 バザー&フリマ
午後					
午前	9 体育の日	10	水曜のびのび 11	12 コーヒー講座 10:00~12:00	13
午後			コーラスの会 13:30~15:00		
午前	16 のびのび会 転倒予防講座 10:00~11:00	17	水曜のびのび 18	19	20
午後			スマホ講座 13:30~14:30		笑いヨガ体験教室 13:00~14:00
	23 のびのび会	24	水曜のびのび 25	26	27
午後		プレミアムナイト 17:30~19:30	スマホ講座 13:30~14:30	・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。	
午前	30 のびのび会	31 認知症サポーター講座 10:30~12:00			
午後	ちぎり絵講座 13:30~15:00				

のびのび会

毎週月曜日 10時から13時

(参加費200円+ランチ、飲み物500円 計700円)

※初回体操見学無料(講座のない日をお願いします。)

- ◆ 転倒予防健康講座(協力:薬樹薬局)
10月16日(月) 10:00~11:00
安全な歩行や足を強くする方法など学びます。

★水曜のびのびは、毎週 10:00~11:30
(参加費 200 円。体操と脳トレ、食事はついていません)

- ◆ COCOしのはらバザー&フリマ
10月7日(土) 10:00~14:00
掘り出し物が見つかるかも。軽食もあります。
お気軽にお越しください。

- ◆ コーラスの会
10月11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」「糸」など一緒に歌ってみませんか?

- ◆ こだわりのコーヒー入門講座
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? 協力:ドトールコーヒーショップエッソ六角橋店

- ◆ スマホ講座
10月18日(水) スマホを使うと世界が変わる(1)
25日(水) スマホを使うと世界が変わる(2)
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い機能を学びます。
スマホをお持ちでない方もどうぞ。

- ◆ 笑いヨガ(ラフターヨガ)体験教室
10月20日(金) 13:00~14:00
講師:牟田園美智子 参加費:無料
一緒にストレス解消! 笑いで、健康と幸せの時間を!
協力:ナルク東横浜

- ◆ ちぎり絵講座
10月30日(月) 13:30~15:00
参加費:500円+材料費100円の計600円(税込み)
今月はミニ色紙に秋らしい模様を貼っていきます。

- ◆ 篠原地域ケアプラザ共催 認知症サポーター講座
10月31日(火) 10:30~12:00
要予約:先着10名
お申し込みはCOCOしのはらまで

※ミニらくらく市
10月15日(日) 10:00~14:00
会場:菊名地区センター前広場
雑貨販売やバルーンアート、おいしいコーヒー。
COCOしのはらスタッフの参加イベントです。
ぜひお越しください。