

地域福祉交流スペース  COCOLのほら

第 6 号

ココ COCOLの通信

2017年11月

「のびのび会」のすこし方

今年9月に発足し、10月から本格的に始動した毎週月曜日開催の「のびのび会」ですが、「どんなことをやっているの?」、「タイムスケジュールが知りたい」という声も聞きましたので、今月号ではのびのび会の詳細についてお知らせいたします。

まず、10月より横浜市の介護予防・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が、この会はどなたでも、どの地域の方でもお越しいただけます。

COCOのほらは、平屋の一戸建てでバリアフリーとはいえませんが、「もう一つのおうち」として通っていただける場です。今の健康状態を保持することを目的としており、栄養バランスのとれたランチを用意し軽く体を動かしたり健康講座を行います。地域に関わる様々な方やボランティアと共に作り上げていく会を目指しています。みんなで楽しく介護予防できますよう、健康づくりと交流の場としてご活用ください。

のびのび会とは?

毎週月曜の10時～13時までを、健康講座や体操、昼食を楽しく食べながら介護予防をおこなう会です。見学は月・水曜日。詳しくはお問い合わせください。

ある日の「のびのび会」(例)

- 10:00 のびのび会スタート
健康体操または健康講座
 - 11:00 脳トレゲーム等
 - 11:30 口腔ケア体操
 - 12:00 お食事とお飲み物、ご歓談
- *月1回お誕生会も行います。

健康体操とランチの一例 (写真はイメージです)



笑いヨガ講座に参加して♪

10月20日(金)に「笑いヨガ」の体験講座があり、15名の方が参加されました。笑いヨガは想像していたものとは違ったものの、みんなで体を動かし笑い楽しい雰囲気での講座でした。参加された方からの感想を紹介します♪

- *笑うことは好きなので大変よかった。
- *以前からやってみたいと思っていたが、今回参加して、どんなものかよくわかった・等、百聞は一見にしかず、ぜひ次回ご参加ください。

共催：篠原地域ケアプラザ・城郷小机地域ケアプラザ

楽しく♪コグニサイズ♪**認知症予防体操**

日時：11月6日(月) 10:00～11:00

参加費：700円(ランチ・飲み物付)

講師：城郷小机地域ケアプラザ 戸川看護師

*必ずのびのび会にご参加ください



子どもからこうれいしゃまで

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	文化の日
午後				水曜のびのび 参加費 200円	
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 松ぼっくりクリスマスアレンジ 10:00~11:30
午後			スマホ講座 13:30~14:30		
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：薬樹薬局)
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)