

ココ COCOLの通信

2018年 2月

最近のCOCOLのほらの様子について

年が明けてはやひと月、寒い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしですか？年始のオープンには、たくさんの方がふらっと立ち寄っていただきました。最近では赤ちゃん連れのお母さんなどのカフェ利用の方が増えています。COCOのほらのデザートは全て手作りです。コーヒーや紅茶と一緒にいかがですか？お子様連れでもお気軽にご利用ください。



月曜の「のびのび会」【登録制】はミニデイサービスのような会（送迎はありません）です。10名前後の方が体操や健康講座に参加した後、ランチやコーヒーをとりながら歓談を楽しんでいます。「のびのび会」では、床にビニールテープで赤いラインを引いてコグニサイズをしたり、タオルを使った座ったままのストレッチ体操などを行っています。始まってから4ヶ月ほどですが、口腔ケア体操で口を動かし、舌を出して一緒に運動をして

いるとスタッフの私たちも皆さんとずっと前からの知り合いだったような不思議な気持ちになります。その他、その日の顔ぶれで体操のメニューは変えていますので、少し体力に自信がない方も安心してお越しください。その月生まれの方のお誕生会も行っています。「のびのび会」の見学は講座のないときにお受けしています。（のびのび会への登録など詳細についてはお問い合わせください。）

月曜のびのび会利用者の声

入会してはや4ヶ月ほど、来るたびに仲間が増え、会話が弾み、十分に満足いく生活を得ることができました。一人でも多くの人に声を掛けて楽しく過ごしたいと思います。

(Tさん)

～ ひなまつりウィーク ～

（雛人形を貸してくださる方募集中！）
2月26日（月）～3月9日（金）の期間、近隣の皆さまのお雛様をお借りして展示いたします。是非お越しください。



第7夜 COCOプレミアムナイト

「秘境ヒマラヤ」(1960年 読売映画)

- 解説 飯島 茂 (岸根町在住) 東京工業大学名誉教授
- 日時 2月27日(火) 午後5時半～7時半
- 参加費 ドリンク・軽食付き 1,000円 (アルコールの方 1,500円)

1958年西北ネパール学術探検隊の記録映画。探検に参加した飯島教授の解説付きで映像を見る貴重な機会です。

介護予防のためにはもっと運動量を増やさなければ思いつつも億劫でつい家で座り込んでいることの多い日々でしたが、たまたまのびのび会の誘いをうけ、参加させてもらいました。気楽に参加でき、緩やかな体操をしながら楽しく過ごさせていただいています。身体を動かす機会が増やせてありがたいことです。

(Sさん)



子どもから うれしいやまで
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2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。

	月	火	水	木	金
午前	<p>「のびのび会」毎週月曜日 10:00~13:00 参加費：ランチ・飲物付 700円（税込） *初回見学無料。 講座のない日をお願いします</p>			● 1 まんまーる 遊ぼうデー 10:00~11:45 参加費 500円 要予約	● 2 手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要
午後					
午前	5 のびのび会	● 6 ● 預かり保育 まんまーる篠原 木曜、金曜日 会員募集中！ ※見学・体験 受付中です。	7 水曜のびのび 水曜のびのび 10:00~11:00 参加費:200円 *体操・脳トレ	● 8	● 9 手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要
午後			スマホ講座 13:30~14:30 参加費 500円要予約 写真の撮り方		
午前	12 振り替え休日	● 13	14 お問い合わせ先 篠原地域ケアプラザ 423-1230 GOGO健康!教室② 10:00~11:30	● 15	● 16 手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要
午後			コーラスの会 13:30~15:00 参加費:500円 要：予約	<p>笑いヨガ(ラフターヨガ) 日時：2月16日(金)13:30~14:30 参加費 500円 講師 牟田園美智子 動きやすい服装で 樋口 明美 (笑いヨガ あ・み所属)</p>	
午前	19 のびのび会 のびのびストレッチ 10:00~11:30	● 20	21 お問い合わせ先 篠原地域ケアプラザ 423-1230 GOGO健康!教室③ 10:00~11:30	● 22 ちぎり絵講座 13:30~15:00 参加費 500円 材料費 100円 要予約	● 23 手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要
午後				<p>あなたの似合う色は？ 「ベストカラー」講座 日時:2月23日(金) 10:00~12:00 参加費:2,000円 要予約 8名 講師:白尾有紀 (住まいのW.Co+one) ※最小催行4名、前日までに達しない 場合は開催できないことがあります。)</p>	
午前	26 のびのび会 「脳を鍛えて元気脳」 10:00~11:00 協力:薬樹薬局	● 27	28 お問い合わせ先 篠原地域ケアプラザ 423-1230 GOGO健康!教室④ 10:00~11:30		
		プレミアムナイト 「秘境 ヒマラヤ」 17:30~19:30 要予約 参加費等表面参照	スマホ講座 13:30~14:30 参加費 500円要予約 アプリの活用法と 写真の撮り方等		

※各講座の持ち物等、詳細については、COCOしのはらにお問い合わせください。
予約はご来館またはお電話にてお受けします。 (TEL:045-716-9875)

*講座のないときはレンタルスペースとしてお使いいただけます。1時間 1,000円~
会食、ミーティング等 お気軽にお問い合わせください。