



地域福祉交流スペース  COCOLのほら

第 13 号

ココ COCOLの通信



2018年6月

☆ のびのび会のご案内 ☆

梅雨の時期が近づいてきましたが、雨の日は出かけるのも億劫。そんなときは、この曜日はココに行く！と決まっていると出かけやすいかもしれません。

COCOのほらでは毎週月曜と水曜に「のびのび会」を行っています。参加者のほとんどが70代から80代。毎週和やかに体操やランチを楽しんでいます。「のびのび会」って予約しなくちゃいけないの？一人で行くけど寂しくないかしら？という方、是非一度ご見学ください。初めての方はお電話をいただくと当日のご案内が円滑にできます。(TEL 716-9875) 一般的なサービスとは違い、毎週は来られない方でも大丈夫です。

一度登録していただき、説明事項をお話いたしますが、2回目からは予約不要でお好きな時にお越しいただけます。

COCOのほらのボランティアも参加していますので、お一人でも安心してご参加いただけます。スタッフによる体操や脳トレのほかにも地元の薬局の管理栄養士さんによる健康講座があります。

先日は糖尿病予防講座があり、みなさん真剣に質問をしたり、カロリー計算などをされていました。その他、港北区で昔から活動されている講師の口腔ケア講座やストレッチ講座、その月のお誕生日の方を祝う会など皆様が楽しめる企画をご用意してお待ちしております。



～スタッフ紹介～

COCOのほらに小さな和風レストランがあるのでご存知ですか？COCOキッチンで週2日調理を担当させていただいている萩原です。お野菜を中心とした身体に優しいランチをご用意してお待ちしています。

どうぞよろしく
お願いいたします。
(スタッフ 萩原)



預かり保育 「まんまーる篠原」

メンバー募集中！

火曜1名、木曜4名募集しています。お庭で水遊びやどろんこ遊び♪公園へお散歩も行きます♪保育の様子は、HPブログ
<http://www.bi-no.org/>
をご覧ください。

第11夜 COCOプレミアムナイト

「知って得するケアプラザ活用法」
～昨年20周年を迎えた
篠原地域ケアプラザ～
地域の皆様とともにリスタート

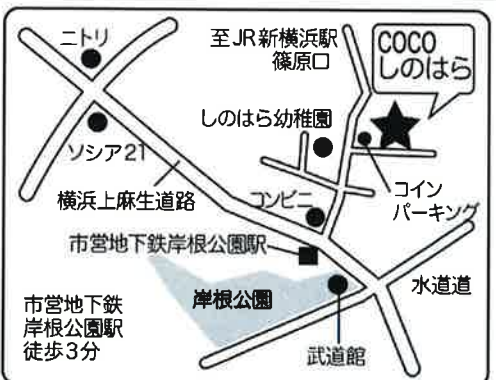
- 日時: 6月26日(火)
午後5時半～7時半
- 出演者: 篠原地域ケアプラザ
福嶺所長、職員の皆様
- 参加費:
ドリンク・軽食付き 1,000円
アルコールの方 1,500円



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 9:30～15:00
COCOカフェ 10:00～15:00
ごちそうさん食堂 11:30～13:00



事務局: 〒222-037 横浜市港北区大倉山2-7-47 シャトレ大倉山103
TEL: 045-5407422 <http://www.bi-no.org/>

COCOしのはら6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。月曜午前のランチ・カフェについては来館前にお問い合わせいただけると助かります。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|--|---|---|--|---|
| 午前 | | | | | 1 手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要 |
| 午後 | | | | 庭いじり 10:00~11:30 | |
| 午前 | 4 のびのび会 | 5 | 6 のびのび会 | 7 (要予約) 脳トレ 健康麻雀を楽しむ会 10:00~11:30 参加費 700円 (ランチ・飲物付) | 8 手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要 |
| 午後 | 協力：薬樹薬局 | ・預かり保育 まんまーる篠原 火曜、木曜日 会員募集中！ ※見学・体験 受付中です。 | |  |  |
| 午前 | 11 のびのび会 血糖値が気になる 方へ 運動編 10:00~11:00 | 12 ●● ぎんまーる | 13 のびのび会 | 14 ●● ぎんまーる | 15 手芸カフェ まんまーる 遊ぼうデー 9:30~11:30 参加費 500円 要予約 |
| 午後 | | | 13 日午後の講座 ☎スマホ講座 13:30~14:30 参加費 500円 予約不要 *COCO ひまわり (コーラスの会) 13:30~15:00 参加費 500円 | | 笑いヨガ (ラフターヨガ) 13:30~14:30 参加費 500円 動きやすい服装で 要予約 講師 牟田園美智子 樋口 明美 (笑いヨガあ・み所属) |
| 午前 | 18 のびのび会 ストレッチ体操 10:00~11:30 | 19 ●● ぎんまーる | 20 のびのび会 | 21 ●● ぎんまーる | 22 手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要 |
| 午後 | お口のストレッチで アンチエイジング！ 誤嚥性肺炎予防に も！ | | スマホ講座 13:30~14:30 参加費 500円 予約不要 | のびのび会 1日体験 (要予約) 6月20日(水) 10:00~ 600円(ランチ・飲物付・体操無料)で 水曜日の「のびのび会」体験見学会を 開催します。お気軽にお越しください | |
| 午前 | 25 のびのび会 口腔ケア健康講座 10:00~11:00 | 26 ●● ぎんまーる | 27 のびのび会 | 28 ●● ぎんまーる | 29 手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要 |
| 午後 | ちぎり絵講座 13:30~15:00 参加費 500円 材料費 150円 要予約 | 第11回 プレミアムナイト 17:30~19:30 「知って得するケア プラザ活用法」 | スマホ講座 13:30~14:30 参加費 500円 予約不要 | |  |

※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。