



地域福祉交流スペース  COCOLのほら

第17号

# ココ COCOLの通信



2018年10月

## レンタルスペースキャンペーン

COCOLのほらはカフェやランチだけでなくお部屋の貸し出しもおこなっています。趣味をいかした講座や会合、お友だちとのお食事会や子どもたちのお誕生会、作品の展示などのほか、定期の教室にもご利用いただけます。

**12月27日(木)**までに初めてご利用された方に限り1時間あたりの利用料が半額となるキャンペーンおこなっています。ぜひ、この機会にご利用ください。

利用料金やご予約などの詳細につきましては、ホームページをご覧ください。COCOLのほらまでお問い合わせください。(TEL 045-716-9875)

金曜日のランチは比較的空いており、和室を使ってゆっくり召し上がることもできます。併せてご利用ください。



### COCO のほらバザー&フリマ

10月13日(土)10:00~14:00

秋のバザー&フリマを開催いたします。皆様から頂きましたバザー品販売の他、軽食なども用意して皆様のお越しをお待ちしております。フリマ参加ご希望の方はブースなどの詳細につきましては、COCO のほらまでお問い合わせください。

☆バザー提供品の募集を9月25日(火)より受け付けます。ご家庭にある不用品等ありましたら是非お願いいたします。(新品または新品同様の状態の良いものに限りませう。)

☆バザーをお手伝いいただけるボランティアも募集しています。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



昨年の様子



### 「のびのび会」利用者の声

昨年10月から始まった「のびのび会」。人数も増えてきて、講座中にぎやかな笑い声が絶えません。講座に参加している方の感想をご紹介します。

『「のびのび会」に入り11ヶ月になります。今年は風邪による熱も出ませんでした。思い浮かべると会に参加して、体操、昼のランチ、そしてコーヒーをいただきながらスタッフ、良い仲間のみなさんとのおしゃべりも楽しいひとときです。ここで過ごした時間は自身の健康効果として大きく残ると思います。これからもよろしくお願ひします。』

篠原町 Nさん

ご興味のある方、ぜひ一度見学にお越しください。



子どもから うれしいしゃまで  
ここでいっしょに 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: 045-540-7422 <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。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くと助かります。

	月	火	水	木	金
午前	1 <b>のびのび会</b>	2 	3 <b>のびのび会</b>	4 	5
午後	「のびのび会」 (登録制) 毎週月・水曜日 10:00~13:00 参加費:700円 (税込・ランチ飲物付) 週2回来てもOK!	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。	スマホ講座 13:30~14:30 参加費:500円	(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) 	手芸カフェ 10:30~13:00 参加費 100円 予約不要 
午前	8 体育の日	9 	10 <b>のびのび会</b>	11 	12
午後			COCOひまわり (コーラスの会) 13:30~15:00 参加費 500円	おはなし会 14:00~14:30 子ども無料 保護者の方はカフェの ご利用ができます。	庭いじり 19日 10:30~
午前	15 <b>のびのび会</b> 10:00~11:30 のびのびストレッチ体操	16 	17 <b>のびのび会</b>	18 	19
午後				(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) 	(要予約) 笑いヨガ 13:30~14:30 参加費:500円 ※動きやすい服装で 講師 牟田園美智子 樋口 明美 (笑いヨガあ・み所属)
午前	22 <b>のびのび会</b> ラクラク筋トレ 冷えないからだを作ろう 10:00~11:00 協力:薬樹薬局 	23	24 <b>のびのび会</b>	25	26 まんまーる遊ぼうデー 9:30~11:30 参加費 500円 要予約
午後			スマホ講座 13:30~14:30 参加費:500円	26日手芸カフェ 10:30~14:30 参加費 100円 予約不要	『関連講座~メイク編~ すぐに役立つ眉の書き方 を体験』 (要予約) 13:30~14:30 参加費 500円
午前	29 <b>のびのび会</b>	30	31		手鏡・アイブロウを お持ちの方は当日 ご持参ください。
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				

※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。