

COCOLの通信

2018年12月

～COCOのほらのコーラスの会「COCOひまわり」です～

毎月第2水曜に50代から90代まで15人位のメンバーで季節の歌、懐かしい歌、楽しい歌をたくさん歌っています。ただ大きな声で元気よく歌うだけではなく言葉の意味や強弱を考えて、聞いている人にどのように伝えたいか意識して歌うようにしています。

最近メンバー皆さんの声がよく響くようになり、折角なら発表しよう

9月の篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ合同文化祭で「COCOひまわり」としてステージデビューをしました。

ステージで歌うのは小学校以来という方もいらして、普段では味わえない緊張と興奮の中、4曲を歌い上げました。聴いてくださった方から「出場者の中で一番うまかった」とお褒めを頂き皆、大満足の結果でした。

コーラスは前頭葉の血流を促し、脳を活性化させてくれます。認知症予防にも大変有効です。

音符が読めなくても音痴の方でも大丈夫。

一回限りの参加も大歓迎です。一緒に歌いませんか？

(COCOひまわり 田中範子)



プチ手作りマルシェ開催

日時:12月13日(木)10時～14時半

タティングレースの作品やポーチ
・ニット小物オーナメントなどを販売します。ぜひ遊びに来てください。

全12回(無料)

～脳からいきいき！教室～

2019年1月～3月の3か月間で12回の連続講座。コグニサイズや脳トレ、体操などを行います。

開催日:1月11日・18日・25日

2月 1日・8日・15日・22日

3月 1日・8日・15日・22日・29日

(10時半～11時半、すべて金曜日)

※数回のお休みは可能です。

対象:65歳以上の方15名(要支援・要介護認定を受けていない方)

講師:金屋佑子(了徳寺大学 公衆衛生看護学 講師)

参加費:無料

※興味のある方はCOCOのほら
スタッフまでお問い合わせください。



第16夜 COCOプレミアムナイト

【要予約】「音楽とワインの夕べ」

日時:12月19日(水)午後5時半～7時半

出演:Blue Moon(田中範子・森田真枝)

ピアノ橋本紘子 COCOひまわり

定員:20名程度

参加費:ドリンク・軽食付1,000円

(アルコールの場合は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



※講座については、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。

COCOしのはら 12月行事カレンダー

	月	火	水	木	金
午 前	3 のびのび会	4  まんまーる	5 のびのび会	6  まんまーる	7 毎週金曜日は (除く 28日) 手芸カフェ
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 10:00~13:00 参加費 700円 (ランチ・飲物付) 	10:30~14:30 参加費 100円 予約不要
午 前	10 のびのび会 メディカル ウォーキング講座 10:00~11:00 (協力:薬樹薬局)	11  まんまーる 室内で 行います。	12 のびのび会	13  まんまーる プチ 手作り品マルシェ 10:00~14:30	14 シニア世代向け ソニー生命マネー講座 ~人生百年を どう生きるか~ 10:30~11:30 参加費:無料・要予約 (1ドリンクつき)
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。	開運講座 メイク編2(要予約) 13:30~14:30 持ち物:お使いの口紅 参加費:500円
午 前	17 のびのび会 のびのび ストレッチ体操 10:00~11:00	18  まんまーる	19 のびのび会	20  まんまーる (要予約) 脳トレ 健康麻雀を楽しむ会 10:00~13:00 参加費 700円 (ランチ・飲物付) 	21 子育て世代向け ソニー生命マネー講座 ~人生百年を どう生きるか~ 10:30~11:30 参加費:無料 要予約 (1ドリンクつき)
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		スマホ講座 13:30~14:30 参加費:500円	(要予約) 第16夜 プレミアムナイト 17:30~19:30 「音楽とワインの夕べ」	笑いヨガ(要予約) 13:30~14:30 参加費:500円 講師 牟田園美智子 樋口 明美 (笑いヨガあ・み所属)
午 前	24 振替休日	25	26 のびのび会	27	28 大掃除
午 後			ランチは26日まで。 27・28日はカフェのみ営業。 年末は28日まで、 年始は1月7日から営業いたします。		

☆公文 岸根公園書写教室展示
日時:12月7日(金)8日(土)10(月)
10:00~15:00
小学生や大人の作品展示。
ご自由にご覧ください

「お餅つき会」
日時:1月19日(土)12:30~
杵と臼を使って本格的なお餅つきです。
どなたでも参加できます。軽食販売あり。
詳細はCOCOしの通信1月号掲載予定

予告

※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。