

地域福祉交流スペース  COCOLのほら

第21号

COCOLの通信

2019年2月

『脳からいきいき！教室』 好評開催中！！

年明けすぐに始まった「脳からいきいき！教室」。金曜日 10時半～11時半で全11回行われます。

この講座を始めるきっかけは、秋の「COCOのほらバザー＆フリマ」でお買い物に来られた方のご紹介でした。日頃体操などの講座を、出来るだけ安く開催したいと思っておりますが、今回の講座を主催する徳寺大学様のお申し出は、ありがたいことでした。

まだ2回目が終わったばかりですが、まさに脳トレの神髄といったような講座で、日常よく目にするそれぞれに関係性はない単語（例えば「塩」、「窓」のような言葉）を10個ほど繰り返し唱え、トレーニングした後何個覚えているかなど、ゲーム感覚で行うもので、スピード感もあり参加者は楽しみながら取り組んでいました。このあとも足を動かしてのコグニサイズ（脳トレと運動をあわせたもの）など、工夫を凝らした回がまだまだ続きそうです。

この講座をきっかけに、1年ぶりにCOCOのほらに来られた方がいらして、久しぶりの再会を喜びました。また、講座の参加者同士が、回を重ねるごとにお話が弾んでいるようで、地域の仲間づくりに役立つのでは、と思っております。3月末の講座終了時にどんな報告ができるか、乞うご期待！ください。

※『脳からいきいき！教室』は連続講座となっております、予約は締め切りました。

また、COCOの通信1月号のおしらせで、当初全12回とお伝えしましたが、3月8日が中止となり、全11回に変更となりました。ご了承ください。



講座の様子

「和室でおはなし会」

昨年9月からまんまーるスタッフによるおはなし会が始まり、たくさんの親子が来ています。12月は11組の親子が集まり楽しんでくれました♪初めは緊張した顔の子も、紙しばいを見たり、手遊びを一緒にやるうちに、ほらっ！笑顔に……。30分ほどのおはなし会の後は、保護者はカフェでお茶をしながら、子どもはおもちゃで遊んだり、思い思いの時間を過ごしています。

毎月第2木曜、14時～14時30分

1～3歳児向けの

おはなし会です。

ぜひ、お友だちと一緒に来てくださいね！



【要予約】

第17夜 COCOプレミアムナイト

「JICA 環境専門家がみた世界の舞台裏 第2弾」
～55歳から海外赴任14年間の軌跡～

日時：2月25日(月) 午後5時半～7時半

講師：重田 芳廣氏(86歳)

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 うれしいしゃまで

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



NPO法人
びーのびーの

事務局：〒222-0377 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/>



※予約が必要な講座は前日までに予約がない場合、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2月行事カレンダー

	月	火	水	木	金
午前	「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。			1 毎週金曜日 脳からいきいき!教室 10:30~11:30
午後					2月~3月の 手芸カフェは 12:30~14:30 参加費 100円 予約不要
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 10:00~13:00 参加費 700円 (ランチ・飲物付)	8 脳からいきいき
午後					要予約 フニー生命 学資保険を中心に 13:00~14:00
午前	11 建国記念日	12	13 のびのび会	14 お薬のQ&A ジェネリック薬品に ついて 10:00~11:00 協力:薬樹薬局	15 脳からいきいき
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。	
午前	18 のびのび会 ストレッチ体操 10:00~11:00	19 手作りマルシェ 10:00~14:30 要予約 4名限定 ワークショップ 10:30~12:00 「レースやはぎれで つくるリース作り」 参加費:500円	20 のびのび会	21 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)	22 脳からいきいき まんまーる遊ぼうデー 9:30~11:30 要予約・参加費 500円
午後			スマホ講座 13:30~14:30 参加費:500円		開運講座 要予約 メイク編3 13:30~14:30 持ち物:普段 メイク一式 筆記用具 参加費:500円
午前	25 のびのび会	26 この日の食堂は ドライカレーの日 限定 10食	27 のびのび会	28	
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	25日(月) 要予約 17:30~19:30 第17夜プレミアムナイト 「JICA 環境専門家がみた世界の舞台裏 第2弾」			

※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。