

RoCoCo通信



ノルディックウォーク

毎月第4水曜日の「元気アッププログラム」で実施しているノルディックウォークは、天候に左右され易く時には中止になることもあり、3月でプログラムを見直すことになりました。

ノルディックウォークは専用のポールを持って歩くため、足首・膝・腰・関節・アキレス腱など下半身の負担が軽減され、長い距離の歩行も楽しめるようになり、自然に胸を張った形で歩くため姿勢が良くなります。

4月以降は年に何度か太陽の光と風を感じられるノルディックウォークのプログラムを企画したいと考えています。お弁当を持って出かけたり、素敵なお店でみんなでランチをしたり…。

「RoCoCoの遠足」で神戸の町を再発見！？ 目的地のアドバイスもお待ちしています。

4月のいきいきサロン 描く

偶数月は「パステル画で描くポストカード」です。春から初夏にかけてのカードを作ります。型紙を使って描くので、初めての方でも簡単に見本通りに描くことができます。



日時：4月10日(火) 13:30~15:30

参加費：1,000円 材料費：300円

囲碁教室

信長や秀吉、家康も楽しんだ囲碁で「脳トレ」に挑戦しませんか？みんなで楽しめる囲碁。

4月から何か新しいこと始めてみたいなど思っておられるみなさん、第4土曜日は、RoCoCoの囲碁教室にいらっやいませんか？

先生の丁寧な指導で囲碁初心者の方もゲームを楽しむことが出来るようになります。

ちよっぴり頭の体操をしてみませんか？普段使わない脳の部分を使うことって、老化予防にとってもいいそうですよ。

日時：4月28日(土) 10:00~12:00

参加費：500円

フラワーアレンジ

櫻が終わりを告げて、少し寂しい心の際に藤紫色で心落ち着かせて穏やかに。

外国の方々にも和の風情を強く感じさせるという藤の花。たおやかに垂れる花姿は、着物姿のあでやかな女性を思わせます。

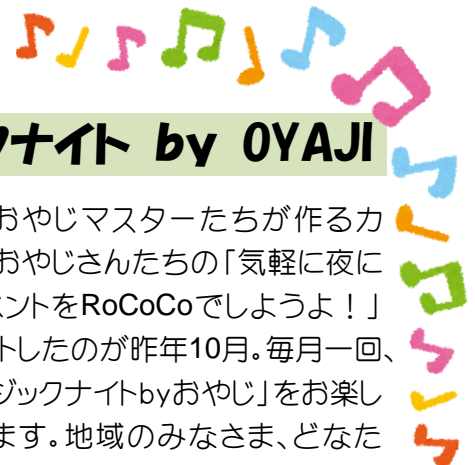


日時：4月25日(水)

10:00~12:00

参加費：1,000円

材料費：2,500円



ミュージックナイト by OYAJI

毎週金曜日におやじマスターたちが作るカレーが好評です。おやじさんたちの「気軽に夜に音楽を楽しむイベントをRoCoCoでしようよ！」との思いでスタートしたのが昨年10月。毎月一回、金曜日に「ミュージックナイトbyおやじ」をお楽しみいただいています。地域のみなさま、どなたでも参加費500円(ドリンク付き)です。

今回は3月23日(金)です。演奏は昨年10月、11月に引き続き、灘区にお住いの入江明さんです。ビートルズナンバー、オールディズナンバーを弾き語りでお楽しみいただきます。

さらに4月はジャズ、5月はカントリーミュージックを予定しています。企画、お声掛けはおやじさんですが、演奏者、お客様はもちろん老若男女、大歓迎です。自薦、他薦で演奏してくださる方も募集中です。RoCoCoでお待ちしています。

日時：3月23日(金)

開場 18:30 開演 19:00 終演 20:30

参加費：500円(ドリンク付き)