

# RoCoCo 通信

## ボランティアさん始動♪

3月の蔓延防止措置等が解除されてから、木曜日のカフェが順調に開催されています。



RoCoCoのスタッフだけでなく、カレーカフェのおやじさんたち、お惣菜カフェとカレーカフェ

のボランティアさんも新しくスタートしました。

新しい場所でのカフェ、おかげさまで4月もたくさんのお客様に来ていただき、RoCoCoの目指す「地域の皆さんの交流の場所」が戻ってきたようで嬉しいです♡



現在、おやじさん4人と女性ボランティアさん4人、スタッフが交代で毎週木曜日ランチをお届けしています。

➤ お惣菜カフェ  
第1・3・5木曜日 11:30~14:00

➤ おやじがやってるカレーカフェ  
第2・4木曜日 11:30~14:00  
いずれもコーヒー付きで700円です。



季節のお惣菜や、ジャガイモごろりんおやじのワイルドなカレーを召し上がりにおいでください。



## 健康マージャンサロン

毎月2回(第2火曜日と第4水曜日)10時から健康マージャンサロンを開催しています。「飲まない、賭けない、吸わない」まさに健康マージャン。手を使い、頭を使う。脳トレです!

初めての方も大丈夫、講師の先生が教えてくれます。テキストもあります。

自分のレベルにあった卓で楽しめます。昔やったことのある方、すっかり忘れてしまったという方、どなたでも大丈夫!



一度健康マージャンサロン、見学に来てください。

**5月10日(火) 10:00~12:00**

**5月18日(水) 10:00~12:00**

※5月のみ25日に「超簡単なお味噌作り」のため第3水曜日に変更となります。

**参加費: 500円**

## パステルで描くポストカード

5月のパステルで描くポストカードは、「超簡単なお味噌作り」のため、31日(火)となります。



初夏の作品を描きます。□丸先生の見本を見ながら、型紙を使いながら作品を仕上げしていきます。描く順番や、使うパステルの色も教えてください。楽しく作品を仕上げっていきます。

**5月31日(火) 10:00~12:00**

**参加費: 1,000円**

**材料費: 300円**

## みんなで歌おう再開!

4月はお休みを頂いた「みんなで歌おう」、5月から再開します。

季節の歌や皆さんからのリクエスト曲を歌ったり、体を動かしてリラックスできる体操(健康表現体操)をします。楽しみながらフレイル予防、免疫力をアップしましょう。

**5月11日(火) 10:30~12:00**

**参加費: 1,000円**

