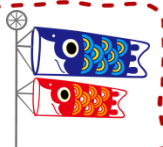


# RoCoCo通信



## 心も体もリフレッシュ

4月5日、座ったままで、また時には椅子から立ち上がって気楽にできるヨガを朝日カルチャーセンター・芦屋等でご指導されている須田陽子先生に教えていただきました。

背骨を中心に身体を動かす、身体全体をゆるめて芯からリラックスできました。「ヨガを続けると身体がしなやかになるだけでなく、気持ちもくつろいで感情のコントロールもできるようになりますよ」とおっしゃる先生の優しい笑顔、背骨の立った見事な姿勢！参加されたみなさまも初めてのヨガ体験で心も体もリラックス、リフレッシュ。

参加されたみなさまが次回6月7日の講座をお申し込みされましたので、既に満席となりました。

はじめての方のために**6月21日(火)**に講座を設けました。「**座ってできるヨガ**」に気楽にご参加

ください。運動しやすい普段着でお越しください。両日とも1時半から3時半です。

## 金太郎飴のようなお寿司

お誕生日祝いや、ちょっとしたおもてなしにぴったりの素敵な「**飾り巻き寿司**」を、御自宅でお料理サロンをされている先生にご指導いただきます。どこを切っても、かわいい「桃の花」になるお寿司。とっても簡単にできるそうです。おいしいお吸い物も一緒に作ります。

**6月1日(水)11時~1時、参加費は2,000円**です。奮ってご参加ください。



## いただきました！

季節はやっと暖かい春になりました。今年の冬は、東日本大震災もあり、長く寒い冬でした。

そんな時、RoCoCoに暖かい贈り物をいただきました。1つは、座布団。

RoCoCoの椅子はクッションが付いていなくて、少しお尻の辺りが寒かったのですが、会員さんから手作りのちょっと厚みのある座布団を9個もいただきました。今度、RoCoCoにお越しの際に使い心地をお試しください。

さらに、もう1つ、「紅茶の入れ方」のイベントに参加された会員さんから、講師の先生ご推薦

の丸くてたっぴりお湯の入るティーポットのセットをいただきました。ティーコゼーは会員さんの手描きのイラスト付きです。これで、今までより、もっと美味しい紅茶が入れられますね！ありがとうございました。



疲れ目に、花粉症で痛んだ目に、これがあれば、癒される！

**5月31日(火)**のイベントで作る**亜麻の実アイピロー**は、スタッフも愛用している優れものです。レンジで温めて目の上に置くだけ。肩こりのスタッフは肩にも置いて愛用中！

作り方は、亜麻の実を袋に詰めて綴じるだけ、皆さんもこの機会に作ってぜひご愛用ください。

