

# RoCoCo通信

## 2014年度 RoCoCo のイベントが リニューアル!

4月の「お知らせ」にもあるように4月から午後のイベントの開始時間がすべて1時30分からに変更になります。

また、パソコンサロンも曜日時間等を変更し、さらにパワーアップして皆さまのご要望にお応えしたいと思います。

新イベントも続々登場! 初心者向けの講座も始まりますので、是非ご参加ください。

### 初めての囲碁

日 時：4月12日(土) 10:00~12:00

参加費：1,000円 (お茶とお菓子付き)

4月からの新講座として「初めての囲碁」がスタートします。囲碁のことをまったく知らない方も大丈夫、初心者向けの九路盤を使い、囲碁の初めの一步から教えていただきます。毎月土曜日の午前、頭の体操を始めませんか?

### パソコンサロン

日 時：4月1日(火) 10:00~12:00

参加費：1,000円

しっかりした講師と面白い講師を取りそろえ「無理なく楽しく学べるパソコンサロン」をモットーに初心者の皆さまのパソコンライフをサポートします。パソコンをお持ちの方もお持ちでない方もお気軽にご参加ください。

### 今日からできる認知症予防

日 時：4月8日(火) 1:30~3:30

参加費：1,500円 (お茶とお菓子付き)

NPO 法人認知症予防ネット神戸の伊藤米美理事長を講師にお迎えし、「今日からできる認知症予防」のお話と簡単な元気度チェックを行います。

認知症は65歳以上の6~7人に一人といわれ、誰もがかかるおそれのある脳の病気です。他の病気と同様に、正しく理解すること、そして予防と早期発見が大変重要です。毎日の生活に取り入れ、いつまでもいきいきと暮らしましょう。

### 健康講座

#### 季節の変わり目の過ごし方

日 時：4月15日(火) 1:30~3:30

参加費：1,500円 (お茶とお菓子付き)

風は冷たくても温かな日差しに春を感じるこの時期。急激な気候の変化に体がついていかない・・・と感じることはありませんか?

胃のつかえ、頭が重い、鼻水、目の疲れ、肌荒れ、手足の冷え等、この時期に起こりやすい自律神経の乱れによるものです。

毎回好評のえりこ鍼灸治療室の奥津先生の講座です。三千年の伝統を誇る東洋医学の知恵で季節の変わり目を健やかに過ごしましょう。

### 春を呼ぶティペアのアレンジ

日 時：4月2日(水) 1:30~3:30

参加費：1,000円 (お茶とお菓子付き)

材料費：2,000円



「癒しのピーチピンクと可愛いティペアで一時的安らぎを!」

心身を活性化させる癒しのオレンジで春のアレンジを作ります。(写真はイメージです)



### RoCoCoのトイレもリニューアル

長年、「なかなか水が溜まりにくい」「便座が冷たい」と皆さまにご不便をおかけしていたRoCoCoのトイレ、この度新しくなりました。これからは、ちょっぴり心地よいRoCoCoライフをお楽しみください。