



令和6年7月のネコノテカフェ

7月の壁は七夕飾りです。皆さんもどうぞ、折り紙で七夕飾りを作って壁を賑やかにして下さい。

ちよい呑みDAY

7月11日(木)16:30~20:00
 ※15時で一旦閉店。休憩を頂きます。
 予約不要。夕方涼しくなってからふらっと一杯いかがですか？ちよい呑みセット(おつまみ&ワンドリンク)¥1100~アルコール各種¥500~



ネコノテカフェの健康講座

★「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700
 7月16日(火)10:30~11:30
 音楽に合わせて体を動かし脳も体も心も刺激しながら元気になる体操です。

★「ロコトレ講座」受講費 ¥1000

7月20日(土)10:30~11:30
 ロコモ予防トレーニングジム「とれさぼ」代表のイケメン健康運動指導士金盛先生による、理論&実践のロコモ予防講座です！

★「チェアヨガ」受講費 ¥700

7月22日(月)10:30~11:30
 椅子に座ったまま行うリラクゼーションヨガです。無理のないヨガなので、膝の痛い方や年齢問わず参加できます。男性にも人気の講座ですよ。

★「カフェDEリラクゼーション」

7月24日(水)10:00~14:00
 首周り・肩周り各1回(10分) ¥500
 首や肩回りなどがワンコインで楽になります！終わった後は目もぱっちり！

「歌声喫茶」参加費 ¥600 定員16名

毎週金曜日 14:00~15:00
 唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。大人気のため予約必須です。(マスク着用)

「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」

7月18日(木)14:00~15:00 ¥500
 中学を卒業して○十年たっている方もまずは何となく英語に触れてみませんか。

「己書(おのれしよ)幸座」受講費 ¥2200

7月9日(火)・26(金)9:30~11:00
 己書とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。味のある筆文字が描けますよ。

「たさききょうこさんの水彩画教室」

7月10日(水)13:30~
 受講費 ¥1000
 季節の花や心に留まった風景など、自分の好きなものを自由に描けます。きょうこさんのような温かい絵本の世界も描けますよ。きょうこさんの足柄三山ポストカード配布中！

「タピボン講座」受講費 ¥1100

材料費・道具代別途必要
 7月25日(木)13:30~15:30
 毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。座布団、玄関マット、スリッパなど色々な物が作れます。初めての方はコースター作り体験可。

「大人の塗り絵の会」¥500 7/17(水)13:30頃~

お店にある沢山の塗り絵本の中から2枚選んで頂き、ケント紙に印刷します。色鉛筆も350本以上あるので手ぶらでOK！塗り絵は自律神経を整える効果があります。

「ものづくりカフェ」席チャージ料 ¥200 7/1(月)・31(水)

店内でなんでも手作りできます。色々なキットもあります(材料費別途 ¥100~ ¥1000)

「スマホ・パソコン教室」45分 ¥1000 7/20(土)(要予約)

知りたいところをマンツーマンレッスンで丁寧に教えます。スマホの設定や使い方もOK！

※講座がある日も時間はランチと被っていないのでお食事できます。
 ※講座参加時のお願い①人数把握、中止の際のご連絡等の為ご予約をお願いします
 ②会場維持の為ワンオーダーをお願いします

日	月	火	水	木	金	土
6/30 てんぐのこみち マラソン	7/1 10時開店 ものづくり カフェ	2	3 ※10時開店 14時~ 応援し隊カイギ	4	5 七夕特別 メニュー 歌声喫茶	6 休み
7 休み	8 10時開店	9 己書	10 きょうこさんの 水彩画教室	11 ちよい呑みDAY	12 歌声喫茶	13 休み
14 休み	15 休み	16 10時開店 スマイル 元気アップ体操	17 大人の塗り絵	18 英会話教室	19 歌声喫茶	20 ロコトレ講座 パソコン教室
21 休み	22 10時開店 チェアヨガ	23	24 カフェDE リラクゼーション	25 タピボン講座	26 己書 歌声喫茶	27 休み
28 休み	29 10時開店	30	31 棚入替日 ものづくり カフェ	8/1	2 歌声喫茶	3 休み

先日久しぶりに体育センターに泳ぎに行ってきた。娘が水に触れることが大好きな子だったので小学校まではよく一緒に行ったものですが、水着になるのも久しぶりで何だかドキドキしました、ひたすら平泳ぎと水中歩行をしましたが、普段使わない筋肉が使い、程よい疲労感が気持ち良かったです。二の腕も細くなるかな？梅雨時の運動、気分転換にいいですね！