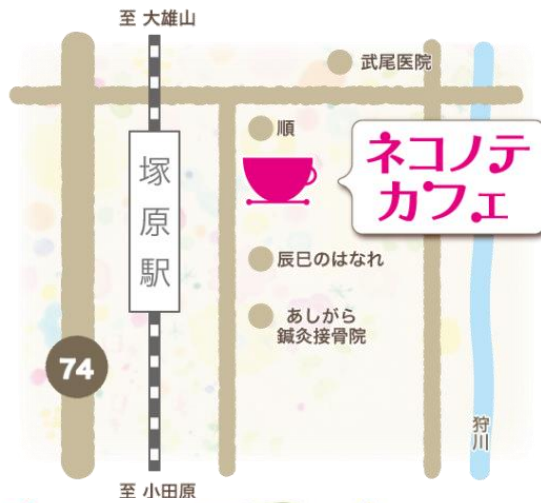


ネコノテ カフェ 通信



発行: ネコノテカフェ
 〒250-0117
 神奈川県南足柄市塚原2706-1
 ホームページ: nekonotecafe.com
 メール: mail@nekonotecafe.com
 ブログ: ネコノテカフェのキセキで検索
 電話: 0465-72-7725
 営業時間 8:00~16:30
 基本的に日曜・祝日はお休みです

お買い物にお困りではありませんか？

どんどん小さなお店が閉店してしまう昨今。小田原でも伊勢治本店さんが閉店となり、先日、お店の常連様がお気に入りのボールペンの替え芯がどこにも売っていないと困ってらっしゃいました。そこでインターネットで確認したところ、販売はされていることが判明。ネコノテで代理購入させていただき、とても喜ばれました。最近はこのようにインターネットでの買い物を依頼されることが増えています。そこでネコノテではネットショッピングの代行サービスを始めさせて頂くことにしました。「自分でインターネットで購入するのは躊躇するけど、品物を探しに遠くまで買い物に行くのは大変」という方、あなたに代わってお探ししますので、ぜひお声がけくださいね。

代理購入手数料として
商品代金
 3000円まで→300円
 10000円まで→500円
 10000円以上→商品代金の5%
 頂くことにしました



※インターネットでは実店舗より安く購入できることも多いので交通費を考えるとお得ですよ。

自律神経の乱れに注意！

暖かくなったと思ったら急に冬の寒さが戻ったり、雨が多かったりと、今年は気温の変化が一段と激しい春の訪れでしたが、皆様体調は崩されていませんか？冬から春への変わり目は身体はまだ冬モードですから、急激な気温の変化についていけず自律神経のバランスが乱れがち。そんな時は「バランスの良い食事」「よく寝る」「適度な運動」「規則正しい生活」と、当たり前のことをするのが一番良いようです。それから自分なりにリラックスできる時間を作るのも大事ですよ。

歌声喫茶が注目されています

皆さん、3月22日の読売新聞の記事はご覧になりましたか？歌声喫茶のことが取り上げられていましたね。ネコノテカフェでは毎週金曜日の14時～歌声喫茶を開催しています。歌うことは様々な効果が認められ、認知症を予防したり血圧を安定させると言われています。そして何よりみんなで懐かしい歌を歌うのって楽しい！ネコノテの歌声は特に予約は必要なく、ワンコインで参加できます。皆さんもぜひ一度お試しあれ！新しい仲間をお待ちしています！

2017年5月のネコノテカフェ

5月1日(月) ←間近なので申し込みはお早めに!
13:30~15:00

母の日フラワーアレンジメント講座

受講費(材料費込) ¥3500

母の日のプレゼントにぴったりなプリザーブドフラワーのアレンジメントを作ります。花器は何種類かご用意。クリアケースにお入れしますのでそのままプレゼントできます。ぜひ手作りの素敵なプレゼントで日頃の感謝を!

同日開催
15:00~16:00
母の日カード作り
講座

受講費(材料費込)
¥500

母の日のプレゼントに添えるかわいいメッセージカードを作ります。この講座のみの受講、お子様の受講も可能!

「大人の塗り絵の会」
第1・3水曜の午後
¥500(予約不要)
「歌声喫茶」毎週金曜
14時~ ¥500
「パソコン教室」
毎週土曜マンツーマン
レッスン1時間 ¥1000

5月15日(月)
10:30~11:30
心も体もリラックス

チェアヨガ講座 ¥600

椅子に座ったままできる気軽なヨガです。「ヨガを初めてみたいけどキツイのはちょっと・・・」という方にもぴったり! 和やかな雰囲気です。心までリラックスできますよ!

今月の壁は..
ギャラリー
「にゃん」
主宰
若林保男
さんの
作品展
です!

5月10日・24日(水) 13:00~15:00

春美さんの手作り講座 受講費 ¥1000

今月は二つ口カードケースを作ります。IC乗車券と小銭などを持ち歩くのにとっても便利! ご希望の方はお早目に!

5月22日(月)
10:00~12:30

体の中からきれいになるランチ付き! お顔も身体もキレイ綺麗講座

受講費(ランチ代込) ¥1000

年齢を重ねてもきれいである為のワザと知識をビューティアドバイザー・健康管理士さんから教えてもらいます。超音波エステの体験もできますよ。化粧品のお土産つき!

月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)
1 母の日 フラワーア レンジメント講座	2 八十八夜	3 憲法記念日 休み	4 みどりの日	5 こどもの日 立夏	6	7
8	9	10 春美さんの 手作り講座	11	12 歌声喫茶	13 パソコン教室	14 母の日 休み
15 チェアヨガ	16	17 大人の 塗り絵の会	18	19 歌声喫茶	20 パソコン教室	21 小満 休み
22 キレイ講座	23	24 春美さんの 手作り講座	25	26 歌声喫茶	27 パソコン教室	28 休み
29	30	31 棚入替日 大人の 塗り絵の会	1	2	3	4