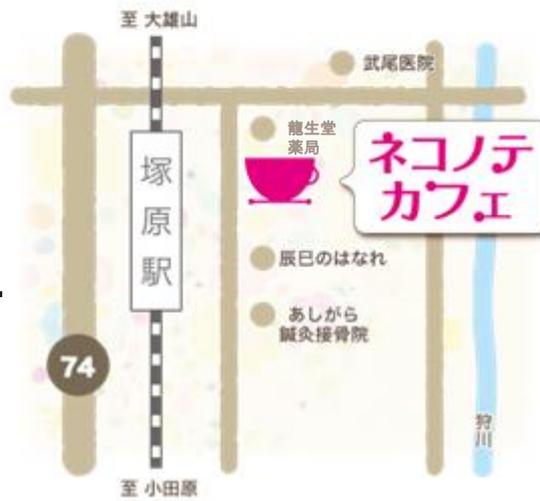




# 通信



## 第56号



発行: ネコノテカフェ

〒250-0117

神奈川県南足柄市場原2706-101

ホームページ: [nekonotecafe.com](http://nekonotecafe.com)

メール: [mail@nekonotecafe.com](mailto: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 8:30~16:30

基本的に日曜・祝日はお休みです  
(その他都合により土曜・平日にもお休み有)

## Withコロナ時代は3本柱の対策で

皆さまこんにちは。コロナの終わりが見えないのと同じに、異常とも思われる長雨が続きましたね。外に出られず、先が見えないことで気持ちがどんどん沈んで行ってはいませんか? お店でも鬱の症状を訴える声が聞かれます。その改善には規則正しく生活をし、適度な運動、そして大事なものは、人と関わること! 人との接触が制限される今、難しい点もありますが、人と関わらない生活を続けることは「生きる力」を衰えさせる悪循環の入り口に立っているかもしれません。これからは

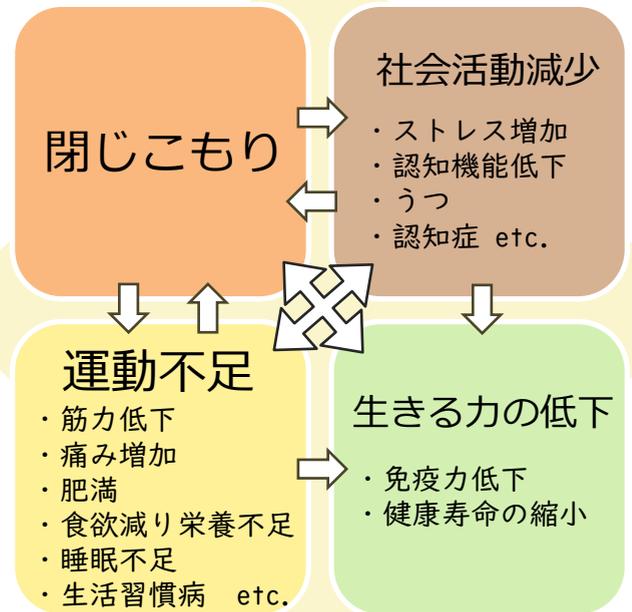
**「感染しない為の対策(マスク着用・消毒など)」**

**「感染した時の為の対策(免疫力アップ)」**

**「未来の為の対策(生きる力を衰えさせない)」**

の3本柱でこの時代を乗り越えて行きましょう! この先もみんなが元気に過ごせるよう、できることをやって行きましょうね! 当店もできるだけ皆さまのお力になれるよう尽力して行きますのでよろしくお願いいたします!

### 閉じこもりは健康寿命を縮める!



□□トレ講座金盛先生より  
「適度な(ややきつい)運動の継続は免疫力を高める」とのことです!

## 皆さまへの3つのお願い

### 豪雨災害への支援金・断捨離品ご寄付のお願い

この夏日本各地で豪雨被害が相次ぎました。被害に遭われた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。遠くから私たちにできることとして、義援金、それから断捨離ボックスへの品物の寄付を募集しています。皆さまもどうかご協力お願いいたします。

### 浴衣地ご寄付のお願い

お土産カイギでは、現在集めた着物を利用してマスクやマスクケース、エコバッグなどを製作しております。観光事業が期待できない今、それらを南足柄のふるさと納税返礼品として納め、少しでも地域活性化に協力することができないか交渉中です。つきましてはマスクに使う浴衣生地が不足しております。反物だけでなく、袖を通していない浴衣や仕立てた際の生地の残りなどありましたらご寄付にご協力頂けると幸いです。

### コロナ感染予防のためのお願い

- ・ご来店前に検温頂き、37℃以上ある場合の来店見合わせ
- ・随時手洗い又は手指消毒
- ・一定間隔を置いての着席
- ・講座参加時のご予約
- ・飛沫防止アクリル板の使用
- ・飲食しない間や講座の参加時には**マスクの着用**



※当店は高齢の方のご利用も多く、ご協力頂けない場合はお店のご利用をお断りさせて頂くこともありますのでご了承願います。



# 令和2年8月のネコノテカフェ



## 「簡単おもてなし英会話」

8月11日(火)14:00~15:00

受講費 ¥500

気軽に英語でおしゃべりして、英語に慣れ親しみましょう!

## 「チェアヨガ」

8月24日(月)10:30~11:30

受講費 ¥700

椅子に座ったまま行うリラックスヨガ。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。終わった後は心も体もスッキリ!!

## 「たさききょうこ&ネコノテカフェ 今だから読みたい絵本とお茶の会」

8月12日(水)2部制

☆第1部 14:00~15:00(12名まで)

大人1000円 小学生まで800円

きょうこさんの絵本の読み聞かせ & 絵本に出てくる持ち帰りおやつ付き

☆第2部 15:00~16:00(8名まで)

大人子ども問わず700円

絵本に出てくる小さなお茶会 

## 8月はたさききょうこさんと 水彩画教室生徒さんの作品展です

### 「たさききょうこさんの 水彩画教室&家族の絵本づくり」

8月31日(月)13:30~

受講費 ¥1000 (お道具代 ¥100)

家族やペットとの思い出の絵を毎月少しずつ描き絵本に仕上げます。(小さな額絵に入れる季節の水彩画も選べます。)

### 「スマイル元気アップ体操」

8月18日(火)10:30~11:30

受講費 ¥700

音楽に合わせて歌って笑って声を出して! 体も心も刺激しながら元気になる体操です。初参加者には手ぬぐいプレゼント!

### 「ロコトレ講座」 受講費 ¥1000

8月22日(土)11:00~12:00 定員6名

イケメン健康運動指導士金盛先生による、コロナ時代の為の理論&実践のロコモ予防講座です! 少人数制の為、ご予約はお早めに!(申込者多数の場合は2部に分けます) 終了後はたんぱく質メニューで筋肉量アップ!

## 「カフェDeリラクゼーション」

8月26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!

## 「歌声喫茶」(完全予約制)

毎週金曜日プラスα

14:00~15:00 参加費 ¥500

飛沫飛散を防ぐ為全員マスクを着用したままの歌唱・少人数制・時間短縮で開催します。8月は唱歌から昭和歌謡まで幅広く以前のように歌います。(テーマのある日もあります)ご都合の良い日をご予約の上ご参加下さい。

### 「大人の塗り絵の会」 ¥500 8/19(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 8/15(土)・27(木)

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 土曜日(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。最近ご要望の多いパソコンやスマホの設定や使い方もOK!

※密を防ぐ為できるだけ予約お願いします

日	月	火	水	木	金	土
7/26 休み	27	28 きょうこさんの 水彩画教室	29	30 ものづくり カフェ	31 棚入替日 歌声喫茶 リクエストの日	1 パソコン教室
2 夏休み	3	4	5	6	7  歌声喫茶	8 パソコン教室
9 休み	10 山の日 休み	11 おもてなし 英会話	12 きょうこさんの 絵本とお茶の会	13	14  歌声喫茶	15 ものづくりカフェ パソコン教室
16 休み	17 ※ランチ貸切 の可能性有	18 スマイル元気 アップ体操	19 大人の塗り絵	20 都合により 休み	21  歌声喫茶	22 ロコトレ講座 パソコン(PM)
23 休み	24 チェアヨガ	25 歌声喫茶 フォークの日	26 カフェDE リラクゼーション	27 ものづくり カフェ	28  歌声喫茶 リクエストの日	29 休み
30 休み	31 棚入替日 きょうこさんの 水彩画教室	今年の10月10日、ネコノテは5周年を迎えます。記念パーティを行うのを楽しみにしていたのですが、開催は怪しいですね。(涙)その代わりにっては何ですが壁に飾るメッセージや絵を募集します! みんなで作ってきたネコノテ、みんなでお祝いしましょう!				