



～それぞれのくつろぎと楽しみがここに～

多世代交流サロン ヌック

特定非営利活動法人
ココプロ



～地域の集いの場～

ヌック カフェ

利用料100円

ドリンク1杯サービス

毎週火～金曜日 10:00～12:30



詳しくはこちらから！



ヌック カフェの楽しみ方

- ✓ 誰かとおしゃべりを楽しむ → スタッフと気軽におしゃべりが楽しめます
- ✓ 大好きな曲を聴きながらティータイムを楽しむ → BGMのリクエストにお応えできます
- ✓ ショッピングを楽しむ → ミニマルシェも併設しています
- ✓ お友達を増やす → イベントを毎月開催しています

ヌック イベント

『足の健康教室』開催！

～これからもずっと自分の足で歩ける足づくりを一緒に考えませんか～

- ・足の構造とは？
- ・足もとを中心とした軽い運動
- ・靴の選び方、履き方など

日時：① 11月30日(水)

② 12月9日(金)

10時30分～11時30分

定員：6名(要予約) 参加費：100円

お問合せ：043-376-1817

持ち物：フェイスタオル、履き慣れた靴でお越しください

インストラクター：大野 直美さん



【資格】

- ・正看護師(経験20年)
- ・医療フットケア
スペシャリスト
- ・フットケア衛生管理士
- ・フットケア心理士

2022年 11月 12月

ヌック イベント

シニア層対象

『リズムに合わせて簡単椅子体操』

～楽しく血流アップしませんか～

インストラクター

介護予防運動指導員

ヌック オーナー 渡邊 暢子

日時: 11月22日(火)、12月13日(火)、27日(火)

10時30分～11時30分

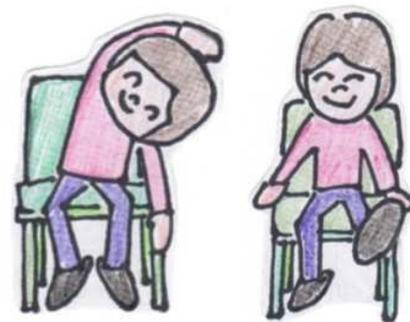
定員: 各回6名 ※要電話予約

持ち物: 靴下 または、かかとのある上履き

参加費: 体験特別価格 100円 (体験は2回まで)

3回目以降の参加の方は500円

※ 送迎が必要な方はご相談ください



どなたでも

『まつぼっくりで工作!!』

～おしゃべりしながらクリスマスの飾りを作いませんか～

日時: 12月23日(金) 10時00分～12時00分

参加費: 300円 (材料費込み)

定員: 6名 ※要電話予約



MERRY CHRISTMAS

お問合せ先



佐倉市江原台 2-10-3

☎043-376-1817

受付時間 9時～15時

定休日: 月・土日祝

