

うたごえ喫茶

みんなで歌おう！思い出の歌を



お好きなドリンクを
飲みながら歌って
おしゃべりしませんか？

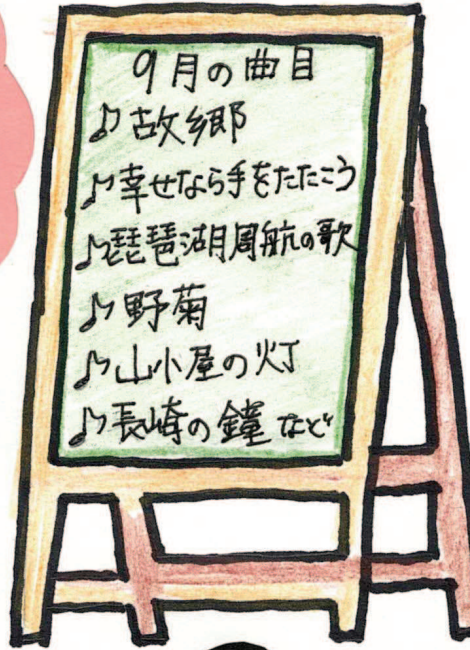
内容

- ウォーミングアップ (ふるさと体操)
- 歌(前半)。。。季節の曲
- 歌(後半)。。。その場でのリクエスト曲
- クールダウン

10月/10日(木)
23日(水)
10:30~11:30
参加費200円
ドリンク付き



- 歌うは月市活量アップ
- 歌うは飲み込む力をアップ
- 歌うは気分爽快



又ツクのうたごえ喫茶で
楽器演奏して下さるボランティアの方
募集中 😊 詳細は又ツクカフェまで
043-376-1817

又ツク



ハロウィン



参加費
100円

10月31日(木)
10:00~12:30

スタンプラリー

ハロウィンゲ-4で
スタンプを集めて
お菓子をゲットしよう!



※お菓子のプレゼントは
なくはリ次第終了。

詳細は当日のお楽しみ!



2024年 多世代交流サロンヌック イベント情報

ヌックカフェ 10月号

NPO法人ココフロ運営
ヌックカフェ



営業日 火水木金 10:00~12:30
定休日 月・土日祝
利用料100円(ワンドリンク付き)

日	月	火	水	木	金	土		
		1 10:00~11:00 文化筆体験 ※予約制	2	3日(木) 10:00~12:30 新聞ちぎり絵 「秋の植物」 参加費200円 ワンドリンク付き	3 10:00~12:30 新聞ちぎり絵	4 10:00~12:30 (入退室自由) 編み物サロン	5 休	
		6	7	8 10:30~11:30 イス体操	9	10 10:30~11:30 うたごえ喫茶 ※詳細は裏面	11 10:00~12:30 (入退室自由) 編み物サロン	12 休
		13	14	15 10:00~12:30 折り紙カフェ	16 10:00~12:00 女性向け 麻雀教室	17	18 10:00~12:30 (入退室自由) 編み物サロン	19 休
		20	21	22 10:30~11:30 イス体操	23 10:30~11:30 うたごえ喫茶 ※詳細は裏面	24 10:00~12:30 手芸くらぶ	25 10:00~12:30 (入退室自由) 編み物サロン	26 休
		27	28	29 10:00~11:00 文化筆体験 ※予約制	30	31 10:00~12:30 ハロウィンイベント 詳細は裏面	24日(木) 10:00~12:30 手芸くらぶ 「キーケース」 定員5名(予約制) 参加費 300円 ワンドリンク付き ※あれば裁縫セット持参	

火9:40~(約20分間)

休 火9:40~(約20分間) うえたん号

休 火9:40~(約20分間) うえたん号

休 火9:40~(約20分間) うえたん号

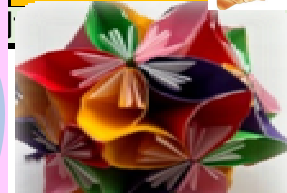
休 火9:40~(約20分間) うえたん号

毎週火曜日「うえたん号」



15日(火)
10:00~12:30
折り紙カフェ
くす玉を作ろう
参加費 200円
ワンドリンク付

文化筆の演奏が
聴けますよ!



16日(水)
10:00~12:00
女性向け麻雀教室
予約制(お一人様でも可)
参加費 500円
ワンドリンク付き
※送迎必要な方は応相談

毎週金曜日

大好評

10:00~
秋の編み物サロン
利用料100円
※ワンドリンク付き
※お好きな糸と
編み棒持参

1日・29日(火)

10:00~11:00
文化筆体験
定員五名(予約制)
参加費 200円
ワンドリンク付き

8日・22日(火)

10:30~11:30
リズムにあわせて血流アップ!
イス体操
参加費500円
ワンドリンク付き
※初回体験100円
※介護予防運動指導員
※送迎必要な方は応相談

10日(木)・23日(水)

10:30~11:30
うたごえ喫茶
参加費 200円
ワンドリンク付き
※詳細は裏面

火水木金

13:30~15:30

送迎付き会員制サロン
サロン・ド・ヌック

・ドリンク飲み放題
・歌・体操・ゲーム など
参加費500円
※初回体験100円

野菜やハンドメイド作品も
販売しています!

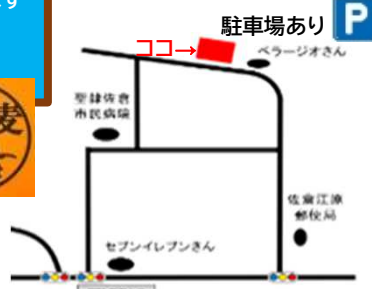
お問い合わせ

NPO法人 ココフロ
佐倉市江原台2-10-3
☎043-376-1817
営業日 火水木金
受付時間:9:00~15:00
定休日:月・土日祝

毎週木 11:15~
(約15分間)
パン屋さん来ます!
店内で召し上がれます
※ 利用料100円
ワンドリンク付



岸ファームの
新米
1000円/2kg
販売中!



※イベントは天候等により、やむを得ず中止する場合がございます。ご予約をおすすめいたします。

※多世代交流サロンヌックは「地域のすべての世代の方に心温まる居場所を創る」を基本理念に運営しています。