



# ヌックカフェ 3月号

日	月	火	水	木	金	土
休	休	野菜やハンドメイド作品も販売しています!		6日(木) 10:00~12:30 新聞ちぎり絵 「つくし」 参加費200円 ※ワンドリンク付き		1 休
2	3	4 10:00~11:00 文化筆体験	5 ちぎり絵	6 10:00~12:30 新聞ちぎり絵	7 10:00~12:30 手芸くらぶ	8 休
welcia 火9:40~(約20分間) うえたん号		4日 13:30~15:30 女性向け麻雀教室		13:30~15:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」		
9	10	11 10:30~11:30 イス体操	12 10:30~12:30 女性向け麻雀教室	13	14 10:00~12:30 (入退室自由) 編み物サロン	15 休
火9:40~(約20分間) うえたん号		13:30~15:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」				
16	17	18 折り紙カフェ 10:00~12:30	19 10:30~11:30 うたごえ喫茶	20 春分の日でお休み	21 10:00~12:30 (入退室自由) 編み物サロン	22 休
火9:40~(約20分間) うえたん号		13:30~15:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」				
23	24	25 10:30~11:30 イス体操	26	27 10:30~12:00 アロマオイルのハンド マッサージ (予約制)	28 10:00~12:30 (入退室自由) 編み物サロン	29 休
火9:40~(約20分間) うえたん号		18日(火) 10:00~12:30 折り紙カフェ 「チューリップ」 参加費 200円 ワンドリンク付				

4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

19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

文化筆の演奏が  
聴けますよ!



7日(金)  
10:00~12:30  
手芸くらぶ  
「七宝まり」作り  
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

毎週金曜日  
10:00~  
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

おしゃべりしながら

11日・25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

★4日(火)  
13:30~15:30  
★12日(水)  
10:30~12:30  
女性向け麻雀教室  
要予約  
参加費 500円  
ワンドリンク付き  
※送迎必要な方は  
応相談

27日(木)  
10:30~12:00  
お一人様15分間  
アロマオイルの  
ハンドマッサージ  
(予約制)  
500円

お問い合わせ  
NPO法人 ココプロ  
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 11:30~  
(約15分間)  
パン屋さん来ます!  
店内で召し上がれます

※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。



# うたごえ喫茶



昔なつかしいあの歌、この歌をみなさんで  
 楽しく歌いませんか？ お一人での参加も大歓迎😊  
 思い出の青春時代の曲のリクエストもお待たせします！

2025年3月19日(水)  
 10:30~11:30

日時

200円(1ドリンク付)

参加費



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？

大空と大地の中で、早春賦  
 冬の星座、カケシヤ、若者たち  
 希望、白色は恋人の色、学生時代  
 四季の歌、なごり雪、翼をください  
 ...など

- ・ウォーミングアップ(体操、口腔体操)  
 (早口ことばなど)
- ・歌(前半)。。。季節の曲
- ・歌(後半)。。。みなさんのリクエスト曲

又ツクの  
 お買物  
 サポート

welcia ネットワークでお店とつながる  
**ウエルシアの移動販売**

小麦  
 の  
 奴隷

毎週木曜日  
 11:30~  
 パン屋さんが来る。  
 \*店内で  
 召しあそばさす。  
 利用料100円

世界にひとつ  
 だけのハチマイトイロ  
 の販売もしています。

↑ 毎週火曜日  
 9:40~(約20分間)  
 お弁当、日用品の  
 お買物に  
 ぜひご利用ください。



又ツクマレシエ  
 又ツクのお野菜  
 "岸7アム" "佐藤農園"  
 新鮮 ひとつひとつ美味しい

