



ヌックカフェ 4月号

NPO法人ココプロ運営
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200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	2 10:30~12:30 女性向け 麻雀教室	3 10:00~12:30 新聞ちぎり絵	4 10:00~12:30 手芸くらぶ	5 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」				
6 休	7	8 10:30~11:30 イス体操	9	10 10:30~11:30 うたごえ喫茶	11 10:00~12:30 (入退室自由) 春の編み物サロン	12 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」				
13 休	14	15 折り紙カフェ 10:00~12:30	16	17 10:30~12:00 アロマオイルのハンド マッサージ (予約制)	18 10:00~12:30 (入退室自由) 春の編み物サロン	19 休
火9:40~(約20分間)うえたん号		13:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」				
20 休	21	22 10:30~11:30 イス体操	23	24 10:00~11:00 「足づくい教室」 ※詳細は裏面	25 10:00~12:30 (入退室自由) 春の編み物サロン	26 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」				
27 休	28	29 昭和の日でお休み	30 10:30~12:30 女性向け 麻雀教室	3日(木) 10:00~12:30 新聞ちぎり絵 「たんぽぽ」 参加費 300円 ※ワンドリンク付き	4日(金) 10:00~12:30 手芸くらぶ 「ミニひょうたん」作り 定員5名(予約制) 参加費 400円 ワンドリンク付き ※あれば裁縫セット持参	

1日(火)
10:00~11:00
文化筆体験
定員五名(予約制)
参加費 300円
ワンドリンク付き

2日・30日(水)
10:30~12:30
女性向け麻雀教室
要予約
参加費 600円
ワンドリンク付き
※送迎必要な方は応相談



15日(火)
10:00~12:30
折り紙カフェ
節句の祝い「かぶと」
参加費 300円
ワンドリンク付

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600円
ワンドリンク付き
※初回体験200円
※介護予防運動指導員
※送迎必要な方は応相談

10日(木)
10:30~11:30
♪うたごえ喫茶♪
参加費 300円
ワンドリンク付き



17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)
600円
ワンドリンク付き

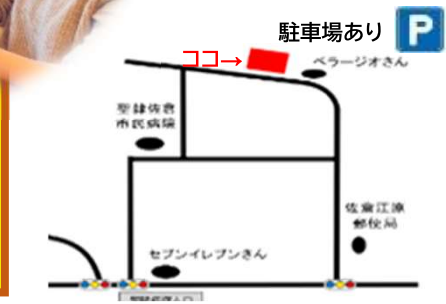
毎週金曜日
10:00~
編み物・手芸
サロン
利用料200円
ワンドリンク付き
※お好きな糸と編み棒持参

毎週木曜日
11:30~
(約15分間)
パン屋さん来ます!
※店内で召しあがれます
利用料200円

野菜やハンドメイド作品も販売しています!

※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。

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



お客様各位

2025年3月1日

多世代交流サロン・ヌック利用料改定のお知らせ

日頃より、多世代交流サロン・ヌックの運営に、温かいご支援とご厚情を賜りまして、誠にありがとうございます。

皆様のお力添えの元、営業開始より三年経ち、当サロンは多くの皆様にご利用いただけるようになってまいりました。スタッフ一同、心より感謝を申し上げます。

皆様からのご支援を有難く頂戴する一方、当法人では運営存続が喫緊の課題となっております。昨今の長引く物価高騰も踏まえ、苦渋の選択といたしまして、**新年度2025年度4月1日より、ご利用料金を見直しを敢行いたします。**

皆様にとって、当サロンが、笑顔あふれる集いの場であり続けられるよう、スタッフ一同一層のサービス向上に努めて参ります。

今後とも、変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

現在 2025年4月より

利用料金(基本) 100円 → 200円

※この他、イベント参加費などは、一律100円の値上げとなります。

多世代交流サロン・ヌック責任者
渡邊 暢子

シニアのための



安心して歩ける 足づくり教室

参加費
600円
定員8名

開催のお知らせ

4月24日(木)



ワンドリンク付き

10:00 ~ 11:00

会場 多世代交流サロン「ヌック」

佐倉市江原台 2-10-3

(持ち物) 普段お使いの爪切りや爪やすり

こんなことが学べます

正しい足の爪切りの方法

こんな方におすすめ

- ✓ 巻き爪がある
- ✓ いつも靴下の同じところ穴が開く
- ✓ 靴下などがよく引っかかる

講師

- ・看護師
- ・フットヘルパー
協会認定講師



大野 透美

お申込みはこちら！

お電話や直接お声がけください。

多世代交流サロン「ヌック」 ☎043-376-1817

受付時間：9:00～15:00 (定休日：月・土・日)

歌は 身体と心の栄養

歌声喫茶

青春の
はっぴの
恋の

あの「歌欠」

2025年
4月10日(木)
10:30
~11:30

¥300 ※ワンドリンク付

昔歌った童謡 唱歌や歌謡曲を
季節に合わせ、コヒーを飲みながら
ピアノ伴奏と一緒に歌いませんか？
リクエスト曲も どんどん受付ます!!

※演奏ピアノ・オーガニスト
(15分程)して下さる
ボランティアの方。募集中!