

2026年

多世代交流サロンヌック イベント情報

ヌックカフェ 6月号

NPO法人ココプロ運営
ヌックカフェ HP→
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)



ペーパークラブト

ご来店の際は、熱中症に十分ご注意ください!

Calendar table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (1-30). Activities include cultural experiences, card games, crafts, and lectures.

2日(火) 10:00~11:00 文化筆体験 定員五名くらい(参加費 300円 ワンドリンク付き)

16日(火) 10:00~12:30 折り紙カフェ 「セーラー服♡」 参加費 300円 ワンドリンク付



4日(木) 10:00~12:30 新聞ちぎり絵 「なす」 参加費 300円 ワンドリンク付き

12日(金) 10:00~12:30 手芸・編み物サロン (特別企画) 「八角形の小物入れ」 定員10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

9日・23日(火) 10:30~11:30 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

17日(水) 10:30~12:00 みんなで歌おう ♪うたごえ喫茶♪ 参加費 300円 ワンドリンク付き

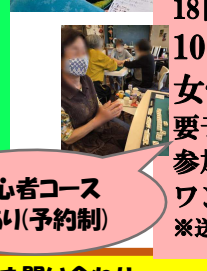


3日(水)・11日(木) 18日(木)・24日(水) 10:00~12:30 女性向け麻雀教室 要予約 参加費 600円 ワンドリンク付き ※送迎必要な方は応相談

毎週金曜日 10:00~12:30 手芸・編み物サロン 入退室自由 利用料200円 ワンドリンク付き ※お好きな糸と編み棒持参

25日(木) 10:00~12:00 「ポッチャ大会」 どなたでもすぐできます! ※小さなコートで行います ※あれば上履き持参 参加費 300円 ワンドリンク付き

25日(木) 10:00~12:00 「ポッチャ大会」 どなたでもすぐできます! ※小さなコートで行います ※あれば上履き持参 参加費 300円 ワンドリンク付き



毎週木曜日 11:30~ パン屋さん来ます! イートイン利用料 200円 ※ワンドリンク付き

毎週木曜日 11:30~ パン屋さん来ます! イートイン利用料 200円 ※ワンドリンク付き

※イベントの有無にかかわらずカフェをご利用できます。
※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。

Contact information for NPO法人ココプロ, address (佐倉市江原台2-10-3), phone (043-376-1817), and QR code.



筋肉をつけて
元気ハツラツ!

今日から始める「貯筋」生活！
いつまでも自分の足で元気に歩くために
今から「筋肉の貯金」を始めませんか？

シニア男性のための体力測定と 自宅で行う自重筋トシ講座

プログラム内容

- ①ミニ講話
- ②男の体力測定会
- ③正しい自重筋トシの実演と実践
- ④座談会

宅トレパーソナルトレーナー
清水 秀樹

- 臨床検査技師
- トレーニングサポーター：
日本生活環境支援協会
- 筋トレインストラクター：
日本インストラクター技術協会

日時：6月30日(火)10:30~12:00

定員：5名様(予約制)

参加費：500円※ワンドリンク付き

持ち物：筆記用具、動きやすい服装、水分補給用飲み物

又っくでライヴ♪ 夏の演奏会

〔次回予告〕

7月30日(木)10時30分~

次回又っくでライヴ

「夏の演奏会」ではオカリナとギターのデュオ。

キーボードや歌などの演奏を予定しています。

オカリナとギターの美しいハーモニー

として楽しいセア)と歌で

素敵な夏のひと時をお過ごしに

たまりませんか？

※プログラム内容は
変更となる場合がございます。
詳しくは7月号にて
ご案内いたします。お楽しみに♪