



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 9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)

ご来店の際は、熱中症に十分ご注意ください！

日	月	火	水	木	金	土
休	休	1 10:00～12:00 文化筆教室 「おうま／かぞえ歌」 うえたん号9:40～(20分間)	2 10:00～12:30 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」	3 10:00～12:30 新聞ちぎり絵	4 10:00～12:30 (入退室自由) 手芸・編み物サロン	5 休
6 休	7 休	8 10:30～11:30 イス体操 うえたん号9:40～(20分間)	9 10:00～12:30 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」	10 10:00～12:00 ポッチャ球技 ※モルック	11 10:00～12:30 手芸・編み物サロン (特別企画)	12 休
13 休	14 休	15 10:00～12:30 折り紙カフェ うえたん号9:40～(20分間)	16 10:30～12:00 うたごえ喫茶 13:30～15:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」	17 10:00～12:30 女性向け麻雀教室	18 10:00～12:30 (入退室自由) 手芸・編み物サロン	19 休
20 休	21 休	22 祝日にてお休みします うえたん号9:40～(20分間)	23 祝日にてお休みします	24 10:30～11:30 イス体操 ※22日の振替 13:30～15:30 会員サロン	25 10:00～12:30 (入退室自由) 手芸・編み物サロン	26 休
27 休	28 休	29 10:30～11:30 関節さぼり筋体操 ※詳細は裏面 うえたん号9:40～(20分間)	30 10:00～12:30 女性向け麻雀教室 13:30～15:30 サロン	ちぎり絵		

毎週火曜日 9時40分～(約20分間)
日用品移動販売車「うえたん号」来ます！
※祝日もヌック駐車場に来ます！

1日(火)

10:00～12:00
文化筆教室
定員五名くらい(予約制)
参加費 300円
ワンドリンク付き



包括センターの方も挑戦！

初心者歓迎！

8日(火)

24日(水)※振替日

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

10日(木)

10:00～12:00

「ポッチャ球技」

「モルックゲーム」

どなたでもできます！

※小さなコートで行います

※おれは上履き持参

参加費 300円

ワンドリンク付き



うたごえ喫茶

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

※イベントに参加しなくても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。

も
あ
り
ま
す
(
予
約
制
)

初
心
者
コ
ー
ス

3日(木)

10:00～12:30

新聞ちぎり絵

「ききょう」

参加費 300円

ワンドリンク付き

16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

2日(水)・9日(水)

17日(木)・30(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



@COCOPRO_SAKURA

11日(金)

10:00～12:30

手芸・編み物サロン

(特別企画)

「パンダちゃん」

定員10名(予約制)

参加費1200円

ワンドリンク付き

※裁縫セット持参



毎週金曜日

10:00～12:30

手芸サロン

利用料200円

ワンドリンク付き

※裁縫箱持参

おしゃべりしながら

作りたいものを

自由に

作りませんか

毎週木曜日

11:30～

パン屋さん来ます！

駐車場あり



涼しい秋に向けて

ヌックで運動！ 始めませんか？



※**全身の筋肉を動かしてフレイル予防！**

※フレイル (Frail) とは、筋力、認知機能、人とのつながりなど
活力を使う機会が減り、心身のはたらきが弱る状態です。

★9月8日(火) 10:30～11:30

★9月24日(水) 10:30～11:30

定員: 10名

参加費: 600円

※ワンドリンク付き

担当: 渡邊暢子(介護予防運動指導員)



椅子に座ったまま
音楽に合わせて
身体を動かします！

ご自分に合った体操を選んで習慣化！

関節さぼり筋体操 参加者募集

体験・見学受付中

普段使っていないサボリ筋をトレーニングして
強くすることで、日々悩みの種だった関節痛・むずの痛み
などの、体の不調から解放されます！

転倒しづら
い体づくり

健康寿命を
延ばそう



椅子に座り
ながらでき
る体操

椅子に座ったまま
ゆっくりと数を数えながら
無理なく筋肉を鍛えます！

★9月29日(火) 10:30～11:30

定員: 10名

参加費: 500円

※ワンドリンク付き

担当: 鹿又重利さん(関節さぼり筋体操サークル)

4人でライフ♪ 夏の演奏会 を開催しました！



楽しいひとときをありがとうございます！

7月30日、ヌックカフェにて開催した「夏の演奏会」は、気温が35度を超える中
三十名近くのお客様にご来場いただきました！

会場には、ボランティアの方々の演奏によるギターとオカリナのしっとりしたハーモニーや
軽快なピアノ伴奏に合わせて、澄んだソプラノの歌声が響き渡りました。

心地よい音楽を聴きながら、皆様と爽やかなひとときを共有することが出来ました。

出演にご協力いただいた皆様、素晴らしいパフォーマンスをありがとうございます！

また、ご来場の皆様、暑い中に足をお運びいただき、誠にありがとうございます！

ヌックでライフ♪
次回、10月29日(木)
「秋の演奏会」を企画中！
出演してくださる
ボランティアの方を
募集いたします！
詳細はスタッフまで
お問い合わせください！