



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 8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
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!		店内にて新鮮野菜や ハンドメイド作品も販売しています		折り紙カフェで作ります		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
2	3	4	5	6	7	8
火9:40～(約20分間) うえたん号		10:00～11:00 文化筆体験 「荒城の月」	10:00～12:30 女性向け麻雀教室	10:00～12:30 新聞ちぎり絵	10:00～12:30 (入退室自由) 手芸・編み物サロン	休
		13:30～15:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」				
9	10	11	12	13	14	15
休	火9:40～(約20分間) うえたん号	山の日でお休み	10:30～11:30 イス体操 ※11日の振替	夏期休業いたします		休
		13:30～15:30 会員サロン				
16	17	18	19	20	21	22
休	火9:40～(約20分間) うえたん号	10:00～12:30 折り紙カフェ	10:30～12:00 うたごえ喫茶	10:00～12:30 女性向け麻雀教室	10:00～12:30 (入退室自由) 手芸・編み物サロン	休
		13:30～15:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」				
23	24	25	26	27	28	29
休	火9:40～(約20分間) うえたん号	10:30～11:30 イス体操	10:00～12:00 ポッチャ球技 ※モルック	10:00～12:30 女性向け麻雀教室	10:00～12:30 手芸・編み物サロン (特別企画)	休
		13:30～15:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」				
30	31	18日(火) 10:00～12:30 折り紙カフェ 「渡り舟」 参加費 300円 ワンドリンク付		6日(木) 10:00～12:30 新聞ちぎり絵 「里の風景」 参加費 300円 ワンドリンク付き		28日(金) 10:00～12:30 手芸・編み物サロン (特別企画) 「牡丹の壁飾り」(続き) 定員10名(予約制) 参加費1,400円 ワンドリンク付き ※裁縫セット持参
4日(火) 10:00～11:00 文化筆体験 定員五名くらい(予約制) 参加費 300円 ワンドリンク付き		19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		ちぎり絵		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 作りたいものを自由に作りますか?
12日(水) ※11日の振替 25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		26日(水) 10:00～12:00 「ポッチャ球技」 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		5日(水)・20日(木) 27日(木) 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		おしゃべりしながら

※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。

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

お問い合せ
@COCOPRO_SAKURA
Instagram

駐車場あり P
ベラージオさん
セブンイレブンさん
佐倉江原郵便局
駅前西側入口

遊びに来ませんか？

うたごえ喫茶 ヌック



ヌックカフェでは

「様々なジャンルの歌をみんなで歌おう！」を
コンセプトに、毎月うたごえ喫茶を開催しています。
大好きなあの曲をリクエストするだけ、聴くだけでもOK！
みんなで音楽を楽しみませんか？

8月19日(水) 10:30~
参加費 300円
※ワンドリンク付き

歌うことがもたらすいい効果

脳の活性化

音程やリズムをとったり、歌詞を読んだり思い出すことで
脳が活性化します。

お口の機能の活性化

口をたくさん動かすことで、口周りの筋肉が活性化します。
唾液の分泌が促され、お口の中が潤います。

心肺機能の活性化

歌うことで深い呼吸が促され、呼吸筋、腹筋が鍛えられます。
軽い有酸素運動となり、酸素が全身に巡り、血圧が安定します。

気分の安定

歌うことで、ストレスが発散され
気分が落ち着き、リラックスします。

コミュニケーションの活性化

他者と一緒に歌うことで、人とのつながりを感じられ
自然に笑顔が生まれます。
気持ちが明るくなり、
お互いにコミュニケーションが活性化します。