

2026年

多世代交流サロンヌック イベント情報

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)

ヌックカフェ 11月号

ちぎり絵

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

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 休	3 祝日にて店はお休み うえたん号9:40～(20分間)	4 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」	5 10:00～12:30 新聞ちぎり絵	6 10:00～12:30 (入退室自由) 手芸・編み物サロン	7 休
8 休	9 休	10 10:30～11:30 イス体操 担当 渡邊暢子 うえたん号9:40～(20分間)	11 10:00～12:00 文化筆教室 13:30～15:30 会員制サロン「サロン・ド・ヌック」	12 10:00～12:30 女性向け麻雀教室	13 10:00～12:30 手芸・編み物サロン (特別企画)	14 休
15 休	16 休	17 10:00～12:30 折り紙カフェ うえたん号9:40～(20分間)	18 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」	19 10:00～12:30 女性向け麻雀教室	20 10:30～11:30 関節さほり筋体操 担当 鹿又さん	21 休
22 休	23 休	24 10:30～11:30 イス体操 担当 渡邊暢子 うえたん号9:40～(20分間)	25 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」	26 10:00～12:00 ポッチャ球技 ※モルック	27 10:00～12:30 (入退室自由) 手芸・編み物サロン	28 休
29 休	30 休	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！		13日(金) 10:00～12:30 手芸・編み物サロン (特別企画) 「小さな裁縫箱」続き 定員8名(予約制) 参加費1000円 ワンドリンク付き ※裁縫セット持参		

11日(水)

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

17日(火)

10:00～12:30

折り紙カフェ

「祝い鶴」

参加費 300円

ワンドリンク付

5日(木)

10:00～12:30

新聞ちぎり絵

「柿」

参加費 300円

ワンドリンク付き

10日(火)

24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(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

※あれば上履き持参

参加費 300円

ワンドリンク付き

20日(金)

10:30～11:30

関節さほり筋体操

参加費500円

ワンドリンク付き

18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



4日(水)・12日(木)

19日(木)・25日(水)

10:00～12:30

女性向け麻雀教室

参加費 600円

予約制

初心者コースあり

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

手芸サロン

利用料200円

ワンドリンク付き

※裁縫箱持参

※20日は体操のためお休みします

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

※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



駐車場あり



ココ→ ベラージュさん



今がチャンス！

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。

★11月10日(火) 10:30～11:30

★11月24日(火) 10:30～11:30

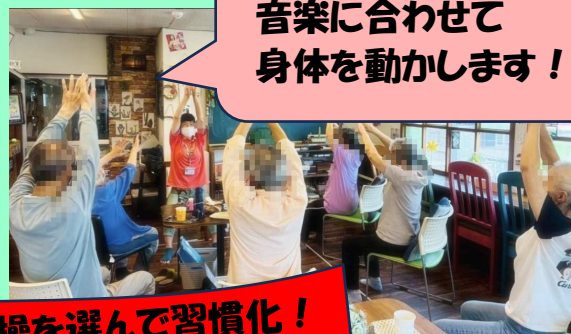
定員: 10名

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・ひざの痛み
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！

★11月20日(金) 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)

4th カフェ イベントの様子をご紹介します！



文化争教室



うたごえ喫茶



常連様同士のお茶会



ちぎり絵



折り紙カフェ



麻雀教室



ポッチャ



手芸くらぶ

お気軽にお立ち寄りください！きっとだれかとおしゃべりの花が咲く♪