

# RoCoCo通信



## 4月からプログラム変更

RoCoCoは10周年を迎える新年度から今まで以上に参加者の皆さまに親しんで参加していただけるようにプログラムを変更致します。

具体的には毎月のカレンダーでお知らせします。主な変更点は、健康マージャンサロンを第4火曜日10時から14時までにし、参加者の皆さんにゆっくりたっぷりゲームを楽しんでいただけるように時間を取りました。午前中は講師の先生に教えていただく今まで通りの形で、12時から参加者だけでゲームを楽しんでいただく時間となります。



**参加費：午前のみ500円**

**午後のみ300円**

**午前午後通して800円**

沢山の方のご参加をお待ちしています。

囲碁教室とパソコン質問箱はなくなります。パソコン教室を年賀状などの季節に開催する予定です。

## ミュージックナイト by OYAJI

RoCoCoミュージックナイトbyOYAJI、3月はミュージックナイトではおなじみのちゅーさんとぷーさんの歌と演奏です。今回は2部を皆さんのリクエストにお応えして歌声喫茶風にみんなで歌います。懐かしいフォークソングから童謡など様々な曲のリクエストに応じてくれます。



**日時：3月29日(金)**

**18:30開場 19:00開演 20:30終演**

**出演者：おやじバンド「ちゅーどらぷー」のどらさんこと妹尾さんとぷーさんこと望月さん**

## 3月のいきいきサロン 描く

偶数月は「パステル画で描くポストカード」。講師オリジナルの型紙を使って描くのでどなたでも簡単に素敵な作品が出来ます。



**日時：4月12日(火) 13:30~15:30**

**参加費：1,000円 材料費：300円**

## フラワーアレンジ

春のフラワーアレンジは、丸い籠に春の花を飾ります。壁掛け、お菓子置き、葉書飾りなどご自分でお好きな用途に合った作り方ができます。(大きさ:直径37cm)



**日時：4月24日(水) 10:00~12:00**

**参加費：1,000円 材料費：2,500円**

## RoCoCo 健康講座

テーマは「健康寿命を伸ばすための身体の歪み矯正講座」です。

「おはな整骨院」の院長坂本さんがRoCoCoにいられて、「猫背になるメカニズム」の講座、「歪みの検査」、「歪みの調整」、「自宅でできる歪みを改善するストレッチ」などを学びます。

この機会に、体を見直すきっかけになり、健康意識を高めていただけたらと思います。

**日時：4月24日(水) 13:30~15:30**

**参加費：1,000円**

## RoCoCo 10周年記念コンサート

6月16日(日) 13:30~15:00

- ・おやじバンド「ちゅーどらぷー」さん
  - ・朱さんの古箏の演奏
  - ・お楽しみ抽選会
- を予定しています。