

RoCoCo通信



コロナフレイルに気を付けて！

「コロナフレイル」という聞きなれない言葉が最近注目を集めています。コロナによる感染拡大防止のため、家に閉じこもり、運動や人との交流が滞り、身体的にも精神的にも免疫力の低下につながっていきます。免疫力が低下すると、インフルエンザやコロナウイルスに対する防御力が下がり病原菌に負けてしまう恐れがあります。神戸市では今回の緊急事態宣言下では、感染対策をしっかり行い地域の居場所に開設を求めています。これは、コロナ禍で外出機会が減り、機能低下や、うつになる方が増加しているからです。



RoCoCoでは、地域の居場所として、感染対策をしっかり講じ、皆さまの心身の健康を守る機会としてお越しいただけるよう努めて参ります。

ダーツは楽しい！

RoCoCoで行っている「ウエルネスダーツ」は誰でも参加できるよう、従来のダーツを簡素化、



軽量化した新しいダーツです。引き算や掛け算、足し算を駆使し、脳の活性化に役立ちます。さらに勝ち負けを競ったり、作戦を練ったりと、ワクワクドキドキも感じられるゲームです。本来は公平を期すため同じダーツを共有しますが、コロナ禍の今は、一人一組のマイダーツを使っています。

適度な運動ができるダーツ、一度体験してみてください。お申し込みをお待ちしています。

日時：2月16日(火) 13:30～15:30

3月16日(火) 13:30～15:30

参加費：1,000円

みんなで歌おう！2月は中止

コロナ禍の現在、歌うことの難しさを痛感しています。RoCoCoでは、三密を避けながら先生のご指導の下、マスクをしているいろいろな歌を小さな声で歌い、最後にはみんなで立ち上がって体操をしてフレイル予防…マスクの下に笑顔が弾けています。コロナ禍でも続けていきたい楽しいプログラムですが、残念ながら2月はお休みさせていただくことに致しました。



日時：3月10日(水) 10:30～12:00 予定

参加費：1000円

「みんなで歌おう！を語る会」に変更することもあります)

3月の つどいの場・いきいきサロン 描く



パターンアートでお雛様を作ります。

毎回基礎のパターンを練習しながら描くので、初めての方でも簡単に素敵な作品が出来ます。

日時：2月9日(火) 13:30～15:30

参加費：1000円 材料費：100円

RoCoCo スペシャルコンサートのお知らせ

現在の山田町三丁目で行う最後のRoCoCoミュージックナイト by OYAJIとなる3月19日は、今までご出演頂いた3組の方に歌と演奏をお願いし「スペシャルコンサート」と名付け、時間も昼下がりの午後といたしました。詳しくは同封のチラシをご覧ください。

日時：3月19日(金) 15:00～16:40 予定

開場：14:30 開演：15:00

参加費：700円

定員があるため要予約 ☎070-5346-6550