

# RoCoCo 通信

## スポーツの秋

ウェルネスダーツというスポーツを皆さんご存じですか？一般的なダーツと違って、的は発泡スチロールでできていて、羽と針はプラスチックなので安全です。老若男女、誰もが楽しめる競技スポーツです。楽しみながらフレイルを予防・改善することが期待できるそうです。



的は1から10の数字がついていて、更にシングル、ダブル、トリプルの3つのゾーンに分けられています。色も赤・青・黄とカラフルです。

ゲームの種類はたくさんあります。色別に順番に狙っていく「カラーシュート」、3本打って当たった針の場所の点数を合計し、251から順番に引いていき早く0になったら上ガりの「251」。(最後はダブルゾーンに入れるというルールがついてます🍀)



チームに分かれて対戦する「ベースボール」や「クリケット」ではみんなで応援しながらワイワイ楽しめます。

RoCoCoでは毎月第3火曜日午後1時からウェルネスダーツをしています。ご興味のある方はお気軽に見学・体験にお越しください。

**日時：10月18日(火) 13:00~15:00**

**参加費：どなたでも1,000円 (見学は無料)**



## RoCoCo クリスマスフェア

手作り作品の展示即売会

12月2日(金)~12月5日(月)

10:00~15:00 (最終日は14時まで)

## 押し絵で「吊り飾り」作り

毎年好評の「干支の羽子板作り」の講師本田先生のオリジナルデザインのお正月飾りにもなる縁起物の「吊り飾り」を押し絵で作ります。干支の羽子板作りで押し絵をしたことのある方も初めて押し絵をされる方も「吊り飾り」を作ってみませんか？(サイズ:縦24センチ横8センチ)



**日時：11月22日(火)**

**13:00~16:00**

**参加費：1,000円 材料費：1,800円**

## パステルで描くポストカード

口丸弘子先生のご指導でパステルで描きます。



秋らしい図柄はもちろん、季節を先取りしてクリスマスカードはいかがでしょうか？毎回先生が素敵な見本をたくさん用意してくださいませ。そして秘密のテクニックも教わって、素晴らしい作品が出来上がります。初心者の方、大歓迎です。

**日時：10月25日(火) 10:00~12:00**

**参加費：1,000円 材料費：300円**

## パターンアート(ゼンタングル)

11月のパターンアートはカード立付きのクリスマス飾りです。カード立があるので、どこにでも飾れます。

松井左知子先生にパターンを最初に教えていただくので、初めての方でも描けます。



**日時：11月1日(火) 13:30~15:30**

**参加費：1,000円 材料費：100円**

