
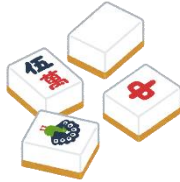


# RoCoCo 通信

## 健康マージャン大会！

1月号の通信でもお知らせしましたが、健康マージャン大会を下記の要領で行います。

どなたでもご参加できます。開始時間にお集まりください。グループ分けの都合もありますので 



**日時：3月12日(火) 10:00~12:00**

**参加費：500円**

RoCoCoが行っている健康マージャンサロンのルールに準じます。

- 最初の点棒は3万点配る
- リーチの点棒は次に勝った人がもらえる
- 12時までの時間制でその時点で持ち点の多い方が優勝

など、詳しい内容は当日お知らせします。

優勝された方には、賞品が出ます！

お楽しみに♪

## パターンアート(ゼンタングル)

奇数月の第2火曜日13時半から行っているパターンアートは、Zentangle(ゼンタングル)といって、簡単な模様を繰り返し描くことで抽象絵画を作成するペン画の一種です。ZentangleのZenは「禅」を意味し、アートに瞑想の要素を取り入れ、その方法に従ってじっくり作業に没頭することで自然に高い意識レベルに到達できると言われています。



はじめに瞑想をして心を落ち着けると気持ちよく落ち着けます。(スタッフ談)

あなたも一度ゼンタングルを体験してみませんか？

3月はカレンダー(4月始まり)を作ります。

初めての方も最初にパターンを教えていただいで書き始めますので大丈夫です。

**日時：3月12日(火) 13:30~15:30**

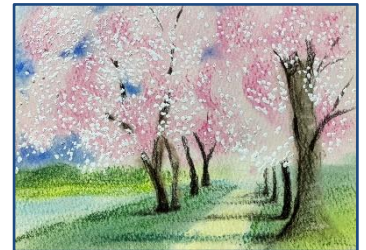
**参加費：1000円 材料費：200円**

お申し込みは、電話またはメールでお願いします。

## パステルで描くポストカード

2月のパステル画は、春を先取りします。

淡いお花や、美味しそうなお団子、先生のお人柄がそのまま出ているパステルの穏やかな色合いは、心をほっこりさせてくれます。



初めてでも大丈夫、絵が苦手でも大丈夫。パステルで描いたポストカード、大切な方に送riませんか？

**日時：2月27日(火) 10:00~12:00**

**参加費：1000円 材料費：300円**

## 朗読カフェ~冬

季節に一回「朗読カフェ」をやっています。昨年の春から始めて4回目は冬、1月24日に実施しました。毎回朗読したい方、聴くだけの方、気軽にご参加いただいています。

今回もいろいろな作品、新聞記事など多彩なプログラムが当日出来上がり、楽しい午後となりました。最後は毎回コーヒーか紅茶を飲みながら美味しい手作りの焼菓子でおしゃべりを楽しみます。次回は4月24日(水)の午後1時半から。詳細は後日お知らせいたします。

