

# RoCoCo通信



## ワンコインランチ

みなさまにご好評のワンコインランチ。「毎週やって！」のお声を受けて、2月から毎週木曜日にご用意させていただくことになりました。ご予約をいただいた方には何時までもお持ちしてますから大丈夫！ご予約なしでもOKです。但し、数に限りがありますので完売の際はお許しください。



写真は今までのワンコインランチのライナップの一部です。「これがワンコイン！」と驚かれますが、そうなんです！！これでワンコインなのです。一度お試しあれ！



## カラーセラピー

2月15日、カラーセラピーの講座、RoCoCoの机の上はいろいろな色で溢れていました。

色のついたボトルの中から、その日気になった色を選んでから、おひとりずつアドバイスがありました。カラーセラピーからさらに心理学を学ばれたS講師のアドバイスにみなさん「あたってるっ〜。どうして？」の声。

待っている間も、先生が用意してくださった、

カードやカラーストーン、本などを見ながら触りながらお話が付きませんでした。

無意識の中に色の記憶があるそうで「さりげなく選ぶ」のがポイントだとか。毎日選んでも異なる色を選ぶそうです。



今日の先生の装いのカラーは黄色。より良いコミュニケーションをキーワードに、とのこと。参加して下さったみなさんと、温かいコミュニケーションの輪が広がりました。色と仲良くなったら、なんだか別の世界が開けてきそうな、そんな爽やかな雰囲気にも包まれた楽しい講座でした。

## 新講座：座ってできるヨーガ

4月、6月、7月の第一火曜日に新しいイベントが登場です！体、呼吸、意識を使って心身をゆるやかに調整し、自然治癒力を目覚めさせるヨーガ。年齢に関係なく楽しめ、健康になれるヨーガを朝日カルチャーセンター等でご活躍のシャンティヨーガ講師 須田陽子先生を RoCoCo にお迎えしてご指導いただきます。

“体の硬い人 大歓迎！！”とのこと。体の硬い人は意識が集中できるのでヨーガにむいているのだとか。先生は子どもたちから90歳の方までご指導されています。どうぞ気軽にご参加ください。

## 3月の講座のご紹介

### 紅茶セミナー

3月29日(火)1時~3時

参加費 1,500円

おしゃれなティータイムを楽しみましょう。

レッスン内容は

- ◇ テーブルコーディネートワンポイント
- ◇ 紅茶の基礎知識
- ◇ ティーパックでも美味しい紅茶の入れ方
- ◇ ナプキンの折り方など

