

RoCoCo通信

ノルディックウォーキングのお誘い

ノルディックウォーキングは今、全世界でブームになっています。2本のストック(ポール)を持って歩くので足首・膝・腰などへの負担が大幅に軽減されます。身体の新陳代謝を高める有酸素性運動としても注目されています。

RoCoCoでは毎月1回、ノルディックウォーキングをみなさんと一緒に始めようと企画しています。今回、この企画に先駆けウォーキングと脳との関係を研究されている柳本先生にお話を伺います。皆様ふるってご参加ください。



座学編

「体と心が嬉しくなるウエルネス」

日時：3月2日(水) 13:30~15:30

参加費：1,000円

講師：神戸常盤大学教授医学博士柳本有二先生



実践編：ノルディックウォーク

日時：3月23日(水) 10:00~12:00

参加費：1,000円

※最初にポールの使い方を習って歩きます。



超簡単な味噌作り

RoCoCoのお味噌は混ぜて丸めて詰める、の3ステップで出来る超簡単なお味噌です。その上保存料など無添加の身体にやさしいお味噌です。しかも美味しい!と評判です。

2日間予定していますのでお申し込みの際は希望の日時・量(kg)をお知らせください。

お申し込み多数の折はご希望のお時間に添えない場合がございますのでご了承ください。

日時：3月29日(火)、30日(水) 13:30~15:00

参加費：1,000円

材料費：1kgにつき1,100円

持ち物：味噌を入れる入れ物・エプロン



※味噌を入れる入れ物は作る量に応じた大きさの物をお持ちください。

エコバックに描こう!!ゼンタングル

A4より少し大きめのエコバックを作ります。

ゼンタングルは、ペン1本を使い、簡単なパターンを繰り返し描くだけで、作品が完成するアート手法です。



心が落ち着き、集中力もUPするという、メンタルケアにも有効だと注目されています。

日時：3月8日(火) 13:30~15:30

参加費：1,000円

材料費：500円



いきいきサロン 歌体(うたい)ましょう

歌って 体操して ぽかぽかになりませんか!

始めに、季節に合わせた歌や懐かしい歌、今流行りの歌など、ジャンルを問わず先生のリードでみんな楽しく歌います。

気持ちよく歌った後は、歌いながら体を優しくストレッチ。声を出して息を吐きながら体操するので無理がなく、ほんわか身体が温かくなります。お気軽にお越しください。



毎月 第2水曜日 13:30~15:00 に開催しています。2月10日(水)、3月9日(水)の予定です。