

RoCoCo通信

体と心が嬉しくなるウェルネス

3月2日(水)神戸常盤大学教授医学博士 柳本有二先生をお迎えし、いきいきサロン健康講座を開催しました。先生のお話は、潜在体力 記憶痕跡…言葉はちょっと難しいのですが、映像を使ってとてもわかりやすく説明いただき、いかに日々の生活のちょっとした努力が必要だとわかりました。

健康とは「ウェルネス=よりよく生きる」こと、障害や高齢という個人差があっても、その人が「よりよく生きる」ことが大切、というお話が印象的でした。



23日(水)には、実践編でノルディックウォークを参加者15人で行い、桜の咲き始めた護国神社を目指し2本のポールを使って歩きました。

出張あんすこ in RoCoCo

4月から第4金曜日10時から12時まで六甲あんしんすこやかセンターからお二人のスタッフがRoCoCoに来て「出張あんすこ」をオープンします。

初回は『あんしんすこやかセンター』ってどんなところか紹介して頂きます。

地域の皆さんにとってより身近な存在でありなんでも相談できる場所であることを詳しくお話して頂きます。

参加費：お茶付き300円



5月のゼンタングル

今回はバースデイカードを作ります。

日時：5月10日(火)13:30~15:30

参加費：1,000円

材料費：100円(専用ペン別200円)



パソコン教室

パソコン教室が4月から第3火曜日 10時~12時に変更になります。

講師が直接そばについて、皆さんの要望を聞きながら一緒になって進めていくので、パソコン初心者やパソコン操作を苦手とされている方でも効率よく、基本操作やWord、Excelといった基本ソフトの操作技術を習得することができます。

RoCoCo いきいきコンサート

6月1日居空間RoCoCoは8年目を迎えます。7周年を記念してRoCoCoいきいきコンサートを開催します。

開催日時：6月12日(日) 1時~3時30分

開場：12時30分

会場：神戸学生青年センターホール

参加費：500円

出演者：湯井一葉(シャンソン)

小田圭子(ボーカル)

常石さやか(ギター)

藪下学(ギター)

和田健太郎(トロンボーン)



なお、9日(木)~15日(水)にロビーにてRoCoCoの活動をパネルで紹介しています。ぜひご覧ください。