

RoCoCo 通信



ノルディックウォーク

2本のポールを使って歩くノルディックウォーク。RoCoCoでは3月から 毎月第4水曜日10時からノルディックウォークで歩く会を行っています。

健康づくりのために季節を感じながら灘区内をゆっくり歩いてみませんか？毎回 RoCoCo をスタートして1時間ほどのコースを歩きます。

初回は桜が咲き始めた護国神社まで、途中ポールの使い方や、歩き方を篠原公園で教えていただきました。



初心者の方向けのノルディックウォークです。ポールの貸し出しもあります。

次回は、**5月25日(水) 10時～12時**

参加費：800円(保険代含む)

ポールレンタル料：200円

歩きやすい服装・リュックなどで、飲み物・汗拭きタオルはご持参ください。

コーヒーセミナー

美味しいコーヒーってどうやって…？いろいろコツがあるようです。

元 UCC コーヒー博物館館長の楠氏によるコーヒーセミナーであなたもコーヒー通に！！お気軽にぜひご参加ください。

日 時：6月7日(火)午後1時～3時

参加費：1,500円

先日、おやじカフェのスタッフにも研修させていただき、おやじ達も腕をあげました。カフェで美

味いコーヒーをお楽しみください。

毎月 第1・第3 金曜日 午後1時から4時にオープンしています。

シュガーデコレーション

4月6日始めてのシュガーデコレーション。砂糖でできた粘土のような生地を伸ばしたり丸めたり、型で抜いたり子どもに帰ったように無心に皆さん取り組んでおられました。出来上がったシュガーデコレーション食べるのがもったいない、というほど、可愛く素敵に出来上がりました。

次回は、より繊細で美しいシュガーデコレーションに挑戦です。



次回の作品 (イメージです)

日 時：6月7日(火)10時～12時

参加費：2,000円(材料費含む)

さわやか会さん 来たる！

昨年、灘区で「今までご自分たちが学んだことを地域に還元したい」と『さわやか会』というボランティアグループが発足されました。今月は、初めてRoCoCoに「折り紙ピエロ」を教えに来てくださいます。5月のカレンダーには予定が入っていませんが、皆さん、ふるってご参加ください。

持ち物は特別ありません。

日 時：5月20日(金)10時～11時30分

参加費：300円



7周年記念

RoCoCo いきいきコンサート

6月12日(日)13:00～15:30

チケット500円 好評発売中

ご購入はRoCoCoまで