

RoCoCo通信

謹賀新年

酉年の今年2017年、神戸は開港150年を迎えます。そして、地域の皆様との交流を深め、癒しの場となることを願って産声をあげた、私たち居空間RoCoCoの活動は早9年目となりました。

今年も皆さまに助けをいただきながら、干支の如く一緒に羽ばたいていきたいと存じます。

皆さまのご多幸を心よりお祈り申し上げますと共に居空間RoCoCoを可愛がってくださいますようお願いいたします。



パソコン質問箱

2月からパソコン質問箱が復帰します。お一人30分程度の個人レッスンです。コツだけ聞きたい、必要な部分だけポイントをおさえて教えて欲しい、ワンランク上の書類を作りたい、快適にパソコンを使いこなしたい方、お待ちしております。

初心者の方が対象ですので、専門的な質問などにはお答え出来ない場合があります。

毎月第1火曜日 13時30分～15時30分
参加費 1,000円

さわやか会

今まで2ヶ月に1度だった「さわやか会」さんの活動が、今年から毎月第3金曜日10時から11時30分になります。絵手紙や、手芸など、毎月内容を工夫して活動していただきます。

1月は写真のポーチを作ります。カバンに入れても邪魔にならない横幅15センチくらいの扱いやすいポーチです。

どなたでも参加できます。参加費は材料費込みで300円です。お気軽にご参加ください。



ちょっと調べてみませんか？

2月3日(金)10時から、六甲あんしんすこやかセンターの皆さんが「わが家のみそ汁の塩分は？」と題して食生活の塩分濃度を見なおそうと介護予防教室を開催されます。手作りみそ汁のほか普段飲むインスタントのみそ汁やスープなど50ccをお持ちください。お持ちいただくのが難しい方はもちろん手ぶらで参加もOKです。

どなたでも参加できます。参加費は無料です。

この機会に普段飲んでいるみそ汁やスープの塩分濃度を見なおしてみませんか？

なお、当日会場で適正塩分濃度のみそ汁を試飲していただけます。

日時：2月3日(金)10:00～11:00

講師：杉本佳代子氏(管理栄養士)

持ち物：よく飲むみそ汁やスープ50cc程度

参加費：無料

※ 参加ご希望の方は六甲あんしんすこやかセンターまで

電話：078-882-7859

FAX：078-882-0833



沢山のご来場ありがとうございました！

8回目を迎えたRoCoCoクリスマスフェア(11/30～12/5)は無事6日間の開催を終えました。40人の会員さんによる手作り作品展は、見ているだけで楽しくウキウキと心躍る会場となりました。また、連日たくさんの方々にご来場いただき、ありがとうございました！

