

RoCoCo通信



おやじがやってる 金曜カフェ

2年前の9月にスタートした「おやじカフェ」は5月からおやじたちのお手製カレーがメニューに加わりました。ミニサラダ、コーヒー付き 600円のカレーセットが好評です。

金曜カフェの主演はマスター！順にご紹介させていただきます。初回はミッキーさんです。



金曜カフェではカレー作り、コーヒー抽出、どちらもさりげなくこなされる「実力者」。インタビュー形式でお話いただきました。

「65歳で定年を迎え嘱託となりました。ちょうどそのタイミングでお声がかかり月2回ぐらいならちょうどよく、何の抵抗もなくボランティア活動として、みんなと仲良くスタートしています。コーヒーの淹れ方講習会を通してコーヒーがすごく好きになりました」と笑顔でお答えいただきました。

おやじがやってる 金曜カフェ

毎週金曜日 12時～3時

- カレーセット 600円 (単品は 500円)
- 一杯ずつ丁寧に淹れるコーヒー 300円

他に紅茶 300円、数量限定の小さな手作りデザートもあります。暑くなったらアイスコーヒーも登場予定です。お気軽にご利用ください。

元気アッププログラム

5月からスタートした元気アッププログラム、いつまでも健康に過ごしたいと願い、ノルディック

ウォークやシナプス体操と名付けた脳トレ運動を行います。

お天気の良いときはノルディックウォーク。2本のストックを使うので姿勢がよくなります。5月はRoCoCoから、オープンしたばかりの御影公会堂まで歩きました。

脳トレといっても、子供のころ、地面に丸をかい、「ケンケンパ」と石けりで遊びませんでしたか？石けりをバージョンアップさせたような運動です。みんなで簡単に楽しく体を動かしましょう。



パターンアート



夏にぴったりな涼しげな豆うちわ (幅11cm位) を作ります。

簡単なパターンを繰り返し描くだけなので、絵を描くの

が苦手という方でもお楽しみいただけます。

日時：7月11日(火) 13:30～15:30

参加費：1,000円

材料費：300円

ラベンダースティック

生のラベンダーでスティックを作ります。花がリボンの中に入っているのこぼれることもなく、いつまでもいい香りが楽しめます。



日時：7月5日(水) 13:00～15:00

参加費：1,000円

材料費：500円

材料の準備がありますのでお申し込みは6月30日までをお願いします。