



日ごとに春めいてきましたね。メジロやウグイスのかわいらしい姿を目にした方も多いことと思います。花がますます美しくなる季節です。珍しい花が咲きました！など、情報がありましたら、お知らせください。ホームページに掲載させていただきます。

「ヘタでいい、ヘタがいい」

4月～9月

月1 絵手紙サークル 参加者募集

A: 第2木曜 10:30～12:00 全6回

B: 第3金曜 10:30～12:00 全6回

会費: 3000円 (6回分) 一括払い  
CoCokara ひのさと受付に会費を添えて  
お申し込みください (申込書あり)



## 手形アート&お話し会

3月7日(土)10:30～11:30

対象: 日の里在住の0～3歳のお子さんと家族

場所: チャイルドハウス (CoCokara ひのさと館内)

料金: 100円



要予約

チャイルドハウスの職員さん募集中!!

週1日2時間～OKです。お気軽にお問い合わせください。



## スマートフォン教室

参加費 無料

暮らしに便利なスマホ。上手く使いこなせない、ガラケーから変えてみようかなといった皆さん!一緒に楽しく学びませんか。(定員20名)

3月は、毎週木曜日と第2・4金曜日  
時間は、いずれも午後1時～2時まで

スマートフォンの基本から、お子さんやお孫さんとの会話が弾むラインなど、便利なアプリの紹介と使い方をわかりやすく学んでいただきます。毎回大好評の教室です。

※スマホをご持参ください。(携帯会社は問いません)

※スマホをお持ちでない方にはお貸しします。

初めての方はCoCokara ひのさとまで、お申し込みください。



4月20日スタート!

## メディカルアロマ健康教室

第3月曜日 12:00～13:00 参加費 1,000円

※筆記用具持参・動きやすい服装

香りによる癒やしではなく、精油の持つ成分からレシピを組み立てるメディカルアロマセラピーをご存知ですか? 医療費の削減や健康寿命を伸ばす方法として取り入れてご自身やご家族の健康管理に役立ててみませんか?

<講座内容>

- ☒ メディカルアロマ・ミニ講座 (季節で内容は変わります)
- ☒ ラベンダークリームの作成体験
- ☒ メディカルアロマのジェルを使い座ってできる  
痛みの予防・改善のための簡単な体操



13:00～13:20 メディカルアロマワークショップ  
ジェルやクリームの作成体験ができます (要材料費)  
— La Sante —

## 暮らしの保健室 (毎月第4木曜開催)

3月26日(木)

10:00～12:00



\*日本財団地域啓発活動助成により開催されます\*

カフェのような雰囲気の中で、病気の悩みや健康に関する心配ごとや、暮らしに関する悩みを相談したり、話したりできる場所です。予約は不要です。どなたでも自由に参加できます。おいしいお茶やコーヒーなど、ご用意してお待ちしています。

## カーニバルさんの夕方マルシェ

毎週月曜 17:30～19:30

韓国風海苔巻きやお惣菜などを販売しています。



売り切れごめん! お早めにお越しください。



## 謡曲初歩教室

無料

3月25日(水)13:30～15:00

講師: 観世流名誉師範 戸丸敦子氏

『能』ってなんだろう。能の基本知識を  
学んで一緒に謡曲を謡ってみましょう

お申込み・お問い合わせ

CoCokara ひのさと 日の里1-31-1 (東郷駅日の里口側)

☎・FAX 0940-26-1587 mail cocokarahinosato@jcom.zaq.ne.jp



# 3月 CoCokara ひのさと イベント情報

開館時間 平日10:00~21:00 (土日・祝祭日はイベント実施時のみ開館)

曜日

9:00

午前

12:00

午後

21:00

|        |                                     |                           |                                |                      |                      |
|--------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|
| 1 (日)  | 10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL |                           |                                |                      |                      |
| 2 (月)  | 9:00~11:00<br>ココカラ市場                |                           | 12:30~15:30<br>おんぶと抱っこ講座       |                      |                      |
| 3 (火)  | 10:30~11:40<br>健康UP!いきいきヨガ          |                           | 13:00~15:00<br>ギター教室           |                      |                      |
| 4 (水)  | 10:30~11:40<br>健康UP!いきいきヨガ          |                           |                                |                      |                      |
| 5 (木)  |                                     |                           | 13:00~14:00<br>スマートフォン教室       |                      |                      |
| 6 (金)  |                                     |                           | 16:00~18:30<br>日本習字            | 18:30~20:30<br>英語勉強会 |                      |
| 7 (土)  | 10:30~11:30<br>手形アート&お話し会           | 休館                        |                                |                      |                      |
| 8 (日)  | 10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL |                           |                                |                      |                      |
| 9 (月)  |                                     |                           |                                |                      |                      |
| 10 (火) | 10:30~11:40<br>健康UP!いきいきヨガ          |                           | 13:00~15:00<br>ギター教室           |                      |                      |
| 11 (水) | 10:30~11:40<br>健康UP!いきいきヨガ          |                           | 13:00~17:00<br>日の里句会           |                      |                      |
| 12 (木) | 10:30~12:00<br>絵手紙サークル              |                           | 13:00~14:00<br>スマートフォン教室       |                      |                      |
| 13 (金) | 10:00~12:00<br>川柳教室                 |                           | 13:00~14:00<br>スマートフォン教室       | 16:00~18:30<br>日本習字  |                      |
| 14 (土) | 休館                                  |                           |                                |                      |                      |
| 15 (日) |                                     |                           | 13:00~17:00<br>むなかた出会いサポートセンター |                      |                      |
| 16 (月) | 9:00~11:00<br>ココカラ市場                |                           | 13:00~14:00<br>スマートフォン教室       |                      |                      |
| 17 (火) | 10:30~11:40<br>健康UP!いきいきヨガ          |                           | 13:00~15:00<br>ギター教室           |                      |                      |
| 18 (水) | 10:30~11:40<br>健康UP!いきいきヨガ          |                           | 13:00~15:00<br>成年後見についての無料相談会  |                      |                      |
| 19 (木) | 10:30~12:00<br>絵手紙サークル              |                           | 13:00~14:00<br>スマートフォン教室       |                      |                      |
| 20 (金) | 休館                                  |                           |                                |                      |                      |
| 21 (土) | 休館                                  |                           |                                |                      |                      |
| 22 (日) | 10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL |                           |                                |                      |                      |
| 23 (月) | 9:00~11:00<br>ココカラ市場                |                           |                                |                      |                      |
| 24 (火) | 10:30~11:40<br>健康UP!いきいきヨガ          |                           | 13:00~15:00<br>ギター教室           |                      |                      |
| 25 (水) | 10:30~11:40<br>健康UP!いきいきヨガ          |                           | 13:30~15:00<br>謡曲初歩教室          |                      |                      |
| 26 (木) | 10:00~12:00<br>暮らしの保健室              |                           | 13:00~14:00<br>スマートフォン教室       |                      |                      |
| 27 (金) | 10:00~12:00<br>川柳教室                 |                           | 13:00~14:00<br>スマートフォン教室       | 16:00~18:30<br>日本習字  | 18:30~20:30<br>英語勉強会 |
| 28 (土) |                                     | 11:00~15:00<br>イングリッシュカフェ |                                |                      |                      |
| 29 (日) | 10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL |                           |                                |                      |                      |
| 30 (月) | 9:00~11:00<br>ココカラ市場                |                           |                                | 15:00~17:00<br>日本習字  |                      |
| 31 (火) |                                     |                           |                                |                      |                      |

◎自習室は、イベント等がなければ、いつでも使えます。いつも、きれいに利用してくれてありがとうございます◎