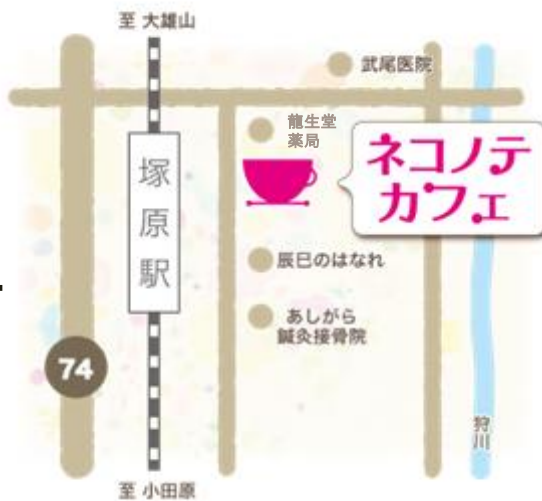




ネコノテ カフェ 通信



発行：ネコノテカフェ
〒250-0117
神奈川県南足柄市塚原2706-101
ホームページ：nekonotecafe.com
メール：mail@nekonotecafe.com
ブログ：ネコノテカフェのキセキで検索
電話：0465-72-7725
営業時間 9:00～16:30
※緊急事態宣言発令中は9:00～16:00
基本的に日曜・祝日はお休みです
(その他都合により土曜・平日にもお休み有)

ワクチン接種がはじまりました

皆さまこんにちは。今年は5月のうちから雨が多く、せっかくの五月晴れがどこへやら…。年々気持ちの良い季節が短くなっている気がしますね。これからの季節は大雨や、梅雨時の体調不良に気を付けて生活しましょう！特に大雨は、温暖化により天気の変化が極端になっていますので、常に情報をチェックしながら早め早めの行動を心掛けたいですね。

さて、コロナの件ですが、南足柄でもワクチン接種が始まりましたね。「やっと」と「ほっと」が入り混じる心境の方も多いのではないのでしょうか。予約には混乱も見られるようですが、接種については順調に進んで行くと良いですね。

以前からお知らせしていたネコノテカフェの、ワクチン接種された方へのサービスですが、基本的には自己申告制にさせて頂こうと考えています。様々な心配もある中、接種を決めて頂いた方へのネコノテからの感謝のつもりで行います。まだ接種できない65歳未満の方にとっては、少し先の話になってしまいますが、接種が終わり次第ぜひご利用下さいね。

1回目ワクチン接種終了後

- ランチ 100円引
- デザート セットサービス

2回目ワクチン接種終了後

- ドリンク セットサービス
- ランチ 100円引
- お茶セット 無料

※ミニランチは50円引 ※ランチまたはドリンク注文の場合 ※満座受講した方



みなみん&あしがーにゃグッズ 好評販売中です！



南足柄の魅力を発掘、再発見してツイッターにて発信中のみなみん&あしがーにゃのグッズを「みなみん&あしがーにゃのお店」にて販売中です！色んな方に使って頂き、他の地域の方に南足柄に興味を持って頂いたり、地元の方にも愛着を感じて頂けるきっかけになったらいいなと思っています。デザインは様々なお好みの方に合わせて、かわいいものからシックにおしゃれなものまで、沢山ご用意しています。子どもサイズもあるんですよ。店長の私もTシャツをいくつか購入し、毎日のように着ているのですが、着心地も良く、とってもお気に入りです。

ぜひお店をのぞいてみてくださいね！注文について、基本的にはインターネットになるのですが、注文が難しい方や送料が気になる方の為に、ネコノテカフェにてひと月ごとに取りまとめて注文もいたします。月末が締切となりますので、ぜひお申し付けくださいね！

みなみん&あしがーにゃのお店



前回のロコトレ講座「1日1万歩のウソ!？」より

5月のロコトレ講座では、中之条町の20年にも渡る健康実験についてのお話がありました。高齢者にとって健康維持、病気・病態予防のために基準となる数値は1日平均8000歩、中強度の活動時間が20分とのこと。1日1万歩歩けば健康というのは必ずしも正解ではなく、「強度」という概念が必要とのお話でした。ややきつと感じる程度の早歩きを20分、毎日の散歩に取り入れてみましょう！運動は何を目的とするかによって内容を検討することが大事。同じ運動するなら健康目指したいですね！



※コロナ感染拡大防止の為、全ての講座が少人数制&完全予約制となっております。
 ※全てのお席に飛沫防止アクリル板を設置し、十分なお席の間隔を取り、CO2濃度を測定しながらの換気を行っておりますので安心してご利用下さい。(お食事は、同居家族以外のご利用は4人までとさせていただきます。)

ネコノテカフェの健康講座

※コロナ禍での運動不足による健康障害を防ぐ為、人数限定して開催します。全て定員6名です。

🌸「スマイル元気アップ体操」
受講費 ¥700

6月15日(火) 10:30~11:30
音楽に合わせて笑顔いっぱい！体も心も脳も刺激しながら元気になる体操です。

🌸「ロコトレ講座」受講費 ¥1000

6月26日(土) 11:00~12:00
「楽動」のイケメン健康運動指導士金盛先生による、コロナ時代の為の理論&実践のロコモ予防講座です！終了後はたんぱく質強化メニューで筋肉量up！6月のテーマは「ストレッチの効果」

🌸「チェアヨガ」受講費 ¥700

6月28日(月) 10:30~11:30
椅子に座ったまま行う大人気のリラックスヨガ。無理のないヨガなので、膝の痛い方や年齢問わず参加できます。終わった後は心も体もスッキリ！！

「己書幸座」受講費 ¥2000

6月8日(火)・23(水) 9:30~11:00
己書(おのれしょ)とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。味のある筆文字が描けますよ。

「カフェdeリラクゼーション」

6月21日(月) 10:00~14:00
首周り・肩周り各1回(10分) ¥500
首や肩回りがワンコインで楽になります！外出自粛でゴチゴチの身も心も癒します。！

「たさききょうこさんの水彩画教室&家族の絵本づくり」

6月29日(火) 13:30~
受講費 ¥1000(お道具代 ¥100)
家族やペットとの思い出の絵や季節の絵を描きます。小さな額つきですぐに飾れます。

「全国お取り寄せの会」

6月14日(月) 注文締切日
6月25日(金) 注文品受取日
今月は八戸からお取り寄せ！
コロナ禍で行きたい所に行けない、買いたいものも買えない、と不満がたまっていますか？今月は青森県八戸からお取り寄せします。八戸銀サバトロづけ丼や、真いかの一夜干し、八戸天然岩もずくなど！魚問屋鯖陣で検索を！

「歌声喫茶」参加費 ¥500

毎週金曜日 14:00~15:00
飛沫飛散を防ぐ為全員マスクを着用したまま、距離を取っての歌唱・少人数制・時間短縮で開催します。歌って気分転換！

「大人の塗り絵の会」 ¥500 6/7(月)・6/16(水) 13:30頃~

お店にある沢山の塗り絵本の中から2枚選んで頂き、ケント紙に印刷します。色鉛筆も350本以上あるので手ぶらでOK！塗り絵は自律神経を整える効果があります。

「ものづくりカフェ」席チャージ料 ¥200 6/1(火)・7(月)・14(月)・22(火)
店内でなんでも手作りできます。色々なキットもあります。

「スマホ・パソコン教室」45分 ¥1000 6/5(土)・26(土) PM・7/3(土) 知りたいところをマンツーマンレッスンで丁寧に教えます。パソコンやスマホの設定もOK!

日	月	火	水	木	金	土
5/30 休み	31 棚入替日 カフェDE リラクゼーション	6/1 ものづくり カフェ	2 南足柄応援し隊 カイギ 13:30~	3	4 歌声喫茶	5 パソコン教室
6 休み	7 ものづくりカフェ (塗り絵もOK)	8 己書 9:30~11:00	9	10	11 歌声喫茶	12 休み
13 休み	14 お取寄せ 締切日 ものづくりカフェ	15 スマイル元気 アップ体操	16 大人の塗り絵	17	18 歌声喫茶	19 休み
20 休み	21 カフェDE リラクゼーション	22 ものづくり カフェ	23 己書 9:30~11:00	24	25 お取寄せ 受け取り日 歌声喫茶	26 ロコトレ講座 パソコン(PM)
27 休み	28 チェアヨガ	29 きょうこさんの 水彩画教室	30 棚入替日 南足柄グッズ 注文締切日	7/1 ものづくり カフェ	2 歌声喫茶	3 パソコン教室

昨年11月から買い始めたコザクラインコのみみじちゃん。すっかり我が家に馴染み、家族のことが大好きなベタ馴れインコとなりました。障子の棧をかじる位ならなどに困ることがありますが、撫でるとうっとりしたり、眠くなると洋服の中に入りたがる様子など、かわいくてたまりません。毎日癒されています。動物がいるって、やっぱりいいですね！