





# 令和4年6月のネコノテカフェ

6月は絵本作家のゆかわめめさんの  
 新作絵本「たべちゃったのはだれ」の原画展です。  
 かわいくてやさしい世界をご堪能あれ。

「ゆかわめめさんのスクラッチアート教室」  
 6月8日(水)14:00~15:00  
 受講費¥1000(材料費込)  
 絵本作家ゆかわめめさんは元美術教師。  
 とっても不思議できれいなポストカードが作  
 れます。絵本についての思いを聞きながら  
 アート体験するのもおすすめ☆

## 「スマイル元気アップ体操」 受講費 ¥700

6月21日(火)10:30~11:30  
 音楽に合わせて体を動かし脳も体も心も  
 刺激しながら元気になる体操です。

## 「チェアヨガ」受講費 ¥700

6月27日(月)10:30~11:30  
 椅子に座ったまま行うリラックスヨガ。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。

## 「ロコトレ講座」受講費 ¥1000

6月25日(土)10:30~11:30  
 「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！

## 「カフェDEリラクゼーション」

6月13日(月)10:00~14:00  
 首周り・肩周り各1回(10分) ¥500  
 首や肩回りなどがワンコインで楽になりま  
 す！終わった後は目もぱっちり！

## 「己書幸座」受講費 ¥2000

6月7日(火)・24日(金)9:30~11:00  
 己書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。

## 「歌声喫茶」参加費 ¥500 定員10名

毎週金曜日14:00~15:00  
 全員マスクを着用したまま、距離を取って  
 の歌唱・時間短縮で開催します。唱歌か  
 ら昭和歌謡まで幅広く歌います。

## 「タピボン講座」受講費 ¥1000

材料費・道具代別途必要  
 6月23日(木)13:30~15:30  
 毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。現在座布  
 団製作中。今回からのスタートをご希望の方  
 はクッション作り、またはコースター作り体験。

## 「じぶんupdateコミュニティ」

6月2日(木)14:00~15:30  
**参加費無料(1オーダーお願いします)**  
 セカンドライフを歩む皆さんがそれぞれが得  
 てきた知識や技術を共有し、自分をアップ  
 デートする為のつながり作りのお茶会です。  
 今回は明治時代の駐日英国公使アーネス  
 トサトウの最乗寺訪問記を紐解きます。  
 (今回はご意見伺う為のお試し開催です。)

## 「たさききょうこさんの水彩画教室」

5月31日・6月7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。  
 お子さんの参加も歓迎です。

## 「大人の塗り絵の会」¥500 6/6(月)・15(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 6/6(月)・29(水)

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(材料費別途 ¥100~ ¥1000)

## 「スマホ・パソコン教室」45分 ¥1000 6/11(土)・18(土)・25(土)(要予約)

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。スマホの設定や使い方もOK！

日	月	火	水	木	金	土
5/29 休み	30 チェアヨガ	31 棚入替日 きょうこさんの 水彩画教室	6/1 応援し隊 カイギ14時	2 じぶんupdate コミュニティ	3 ♪ 歌声喫茶	4 休み
5 休み	6 塗り絵 & ものづくり カフェ	7 AM 己書 きょうこさんの PM 水彩画教室	8 ゆかわめめ スクラッチアート	9	10 月 歌声喫茶	11 パソコン教室
12 休み	13 カフェDE リラクゼーション	14	15 大人の塗り絵	16 文化会館 三遊亭好青年 休み 落語会	17 ♪ 歌声喫茶	18 パソコン教室 (午後のみ)
19 休み	20	21 スマイル元気 アップ体操	22	23 タピボン クッション講座	24 AM 己書 PM 歌声喫茶	25 ロコトレ講座 パソコン教室
26 休み	27 チェアヨガ	28	29 ものづくり カフェ	30 棚入替日	7/1 月 歌声喫茶	2 休み

皆さんは久しぶりの制限のないGWどう過ごされましたか？私は2年8カ月ぶりに東京の妹家族と会うことができました！会いたい人に会えるというのは嬉しいものですね！それから16日にはネコノテ推しのスウェーデン人落語家三遊亭好青年さんが昨年に引き続き文化会館のあしがら寄席に出演されます。開演13時半~、500円。みんなで応援に行きましょう！