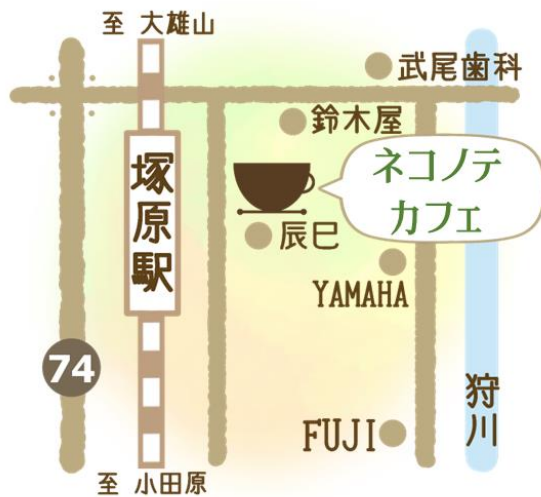




通信



106号

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

日常をX(旧Twitter)にて発信中!

電話: 0465-72-7725

営業時間 9:00~16:30

※月曜は10時開店に変更します

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)



祝! 9周年

10月10日、ネコノテカフェは9周年を迎えます。もう9周年だなんて驚きですね。自分ではそんなに長く続けている気がしないのですが、開業当時小学生だった娘が二十歳を迎えるのですからそれもそうなのです。今ネコノテに来ているお客様の中には、開業当時から来て下さっている方も多くいらっしゃいますが、皆さんあまり見た目は変わらないので余計にそう感じます。実際にはそれだけ私たちも歳を取っているということですね。確かにお客様の中には施設に入ってしまった方、要介護状態になって来られなくなってしまった方、残念ながら亡くなってしまった方などもいらっしゃいます。しかし、最後の元気な期間をネコノテで過ごし、楽しい思い出を持つことができていたのなら、それは私としても嬉しく思います。できればその元気に楽しく過ごす時間を少しでも長くするためのお力添えをできるよう、今後も努力して参りたいと思いますので、これからもどうぞよろしくお願いたします。目指せ! 10周年といわず20周年! ですね!

9周年記念パーティ

10月12日(土)17時~20時(予約制)

お料理・デザート&フリードリンク

アルコール有 ¥4000・なし ¥3000

9周年を迎えられたことの感謝をこめてパーティを開催します。みんなで乾杯して楽しい夜のひと時を一緒に過ごしましょう!

※この日の昼間の営業はありません。

試験終わってホッ

おかげさまで旅行業務取扱管理者の試験が終了しました。様々な感染症が流行っている昨今、とりあえず試験を受けることができただけでもほっとしています。(この試験は年に一度の開催です) 日々の業務をこなしながら勉強するのはとても大変でしたが、半年間毎日少しずつ勉強し最後の一个月は空いた時間は全て過去問に取り組むという、ちょっと受験生の気分を味わった期間でした。合格発表は10月17日です。合格しても開業するかなどこの後の展開は迷っているところですし、正直手ごたえもあるようなないような? という感じなのですが、目標向かって努力した自分に拍手!

未病が見える化! 体力測定会

10月8日(火)9:30~11:30まで

30分ごとに各回5名ずつの予約制

参加費 無料

昨年引き続き、南足柄市元気サポーターの協力のもと体力測定会を行います! 今回の測定項目は血管年齢測定・体組織年齢測定・簡身体力測定(握力・片足立ち)骨密度測定・ロコモ度テストがあり、保健師さんから結果についてのお話も聞けます。市の測定会は気になっていたけれど会場が遠かったり、日程が合わなくて参加できなかった方もぜひご参加ください。健康寿命を延ばす為に、自分の現状を知って、対策を立てましょう!少しでも長く元気でみんなと笑い合えるよう、ネコノテもお手伝いします。

大人が楽しむハロウィンパーティ

10月31日(木)12:00~

参加費 ¥2500(予約制・定員16名)

今年もこの季節がやってきました! 毎回皆さんの気合の入った衣装が楽しいハロウィンイベント! 参加条件は衣装をすること!(ちょっぴりでも良いですよ) 昨年は初めての方の衣装が素晴らしかったです。ランチはかぼちゃ料理にかぼちゃのデザートをお出しします。ワンドリンク付き。それからかくし芸大会も行います。全員強制ではありませんが、一発芸やマジックなど何でもOK! みんなで楽しみましょう。

Boo!



令和6年10月のネコノテカフェ

※今月はちよい呑みDAYはありません。体力測定会、9周年記念パーティ、ハロウィンパーティについては表面を参照下さい。



10月の壁は楽しいハロウィン飾りです



ネコノテカフェの健康講座

仲間募集中！沢山参加して健康寿命を延ばしましょう！

🎃「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700

10月15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。初めての方にはかわいい手ぬぐいプレゼント。

🎃「ロコトレ講座」受講費 ¥1000

10月26日(土) 10:30~11:30
ロコモ予防トレーニングジム「とれさぼ」代表のイケメン健康運動指導士金盛先生による、理論&実践のロコモ予防講座です！今月のテーマは「運動の新常識」です。運動やストレッチ、筋トレ等の今までの常識が常識でなくなっています。知識のアップデートを行い効率的に運動をしましょう！

🎃「チェアヨガ」受講費 ¥700

10月28日(月) 10:30~11:30
椅子に座ったまま行うリラックスヨガです。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。男性にも人気の講座ですよ。

「歌声喫茶」参加費 ¥600 定員16名

毎週金曜日 14:00~15:00

唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。大人気のため予約必須です。(マスク着用)

「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」

10月17日(木) 14:00~15:00 ¥500

中学を卒業して〇十年たっている方もまずは何となく英語に触れてみませんか。

「己書(おのれしょ)幸座」受講費 ¥2200

10月25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。

「たさききょうこさんの水彩画教室」

10月9日(水) 13:30~

受講費 ¥1000

季節の花や心に留まった風景など、自分の好きなものを自由に描けます。きょうこさんのような温かい絵本の世界も描けますよ。

「タピボン講座」受講費 ¥1100

材料費・道具代別途必要

10月24日(木) 13:30~15:30

毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。座布団、玄関マット、スリッパなど色々な物が作れます。初めての方はコースター作り体験可。

「大人の塗り絵の会」¥500 10/16(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 10/7(月)・21(月)・29(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(材料費別途 ¥100~ ¥1000)

「スマホ・パソコン教室」45分 ¥1000 10/26(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！

※講座がある日も時間はランチと被っていないのでお食事できます。

※講座参加時のお願い①人数把握、中止の際のご連絡等の為ご予約をお願いします

②会場維持の為ワンオーダーをお願いします

日	月	火	水	木	金	土
9/29	30 10時開店 棚入替日 チェアヨガ ものづくりカフェ	10/1	2 14時~ 応援し隊カイギ	3	4 歌声喫茶	5 休み
6 休み	7 10時開店 ものづくり カフェ	8 体力 測定会	9 きょうこさんの 水彩画教室	10 祝！9周年	11 歌声喫茶	12 9周年記念 パーティ
13 休み	14 スポーツの日 休み	15 10時開店 スマイル 元気アップ体操	16 大人の塗り絵	17 英会話教室	18 歌声喫茶	19 休み
20 休み	21 10時開店 ものづくり カフェ	22	23	24 タピボン講座	25 己書 歌声喫茶	26 ロコトレ講座 パソコン教室
27 休み	28 10時開店 チェアヨガ	29 ものづくり カフェ	30	31 棚入替日 ハロウィン パーティ 🎃	11/1 休み	2 休み

9月は試験の後、夏休みを頂き、山形に行って来ました。東北一周旅行中の娘と合流し、一人旅で行き残した酒田、もう少し見たかった鶴岡にも行くことができたし、出羽三山の二つ、羽黒山と月山にもお参りできたし、写真で見て憧れだった銀山温泉にも泊まれたし、再びの蔵王などとても満足の旅でした。日本にはまだまだ見所多いので元気でいられるよう頑張ります！