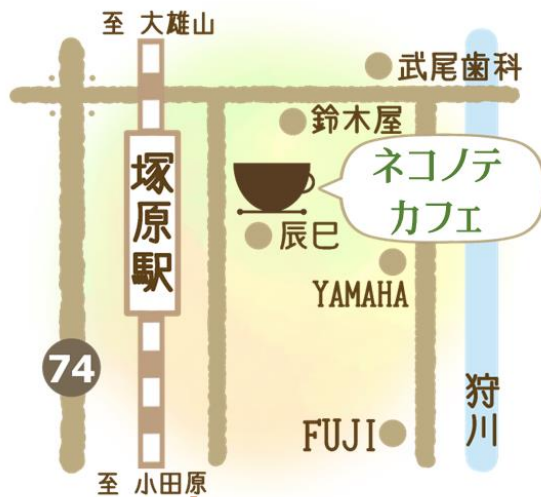


ネコノテ カフェ 通信



107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)



資格試験の結果は・・・

お待たせしました! 皆さんも気になっていた資格試験の結果が出ました。

結果は・・・ドウルルル・・・ジャン! 合格です!

挑戦した資格の正式名称は「国内旅行業務取扱管理者」といいます。これをもって、旅行業を開業するための必要な要件の一つが満たされました。応援してくださった皆さまありがとうございました。今後に期待してくださいね!

仕事をしながらの勉強は正直大変なものでありましたが、新たな知識が増えるのは楽しくもありました。今回の試験は初のCBT形式(紙ではなく、パソコンで回答する試験)でとても対策が難しく感じましたが、意外にも、誤答は4問という高得点で合格することができました。合格率は31.4%だったとのこと。独学での挑戦でしたが、今はYoutubeという素晴らしいツールがあり、テキストも解説動画も無料で学ぶことができました。そういう面では本当に良い時代になったと思います。

挑戦することに年齢制限はありません。皆さんもぜひ目標を決めてチャレンジすることを諦めないでくださいね! その方が若くいられます! 一緒に一生チャレンジして行きましょう!

「一人分の手作りおせち」

毎年好評を頂いている手作り薄味の健康おせち。最近どこも予約開始が早く、お問い合わせが多いので今年は11月4日(月)より予約開始します!

¥2,500(税込¥2,750)

・50個限定(おひとり様4個まで)

・受付時にお代を頂きます。(お電話でのご予約の場合はお早めにお店へ)

・お渡し日 12月31日(火)10時~15時



9周年を迎えて

先月9周年を迎え、沢山のお祝いのお言葉やプレゼントなどありがとうございました。9周年記念パーティも楽しかったですね。「ネコノテがあって幸せ」とおっしゃって下さった方もいて本当に嬉しく感じました。私にとっても日々お客様と笑顔で過ごせることが何よりの支えです。皆さんとの楽しい時間を守れるよう、これからも頑張ります!

今を知ること未来を変えること

- 10月8日に行われた体力測定会、上は92歳、計12名の方が参加して下さいました。皆さん始まる前は悪い結果が出ないだろうか、と不安を口にされていましたが、終わってみれば実年齢よりも若い結果の方が多く「普段〇〇しているおかげだわ」と、普段の取り組みなどを話されていました。やはり日々の努力は無駄ではないのです。私も前回骨密度が5段階中下から2つ目と悪く気になっていたのですが、1年間カルシウム多く摂るように気を付けていたのと、最近は山へ頻繁に行っていることが功を奏したのか、標準値である真ん中の段階にまで上がっていました。骨密度はなかなか上がるのが難しいものらしく、保健師さんからも「何をやったんですか!?!」と聞かれました。一度自分の現況を知ったことで、それに対して対策をした結果ですね。良い結果なら今の取り組みを続ければ良いことですし、自分の現在を知ることとはとても大事だと感じた測定会でした。参加できなかった方はぜひ、地域で測定会が行われる際は参加してみてくださいね!



令和6年11月のネコノテカフェ

11月の壁は南足柄出身のイラストレーター沖野紘史さんの「おきつねまみれ展」です。4日～9日は沖野さん手作りのジオラマの展示もあります！

ちよい呑みDAY おしゃべりしながらほろ酔いしたら心がちょっと軽くなるかも？
11月14日(木)16:30～20:00
※15時で一旦閉店。アルコール各種¥500～

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

11月19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

11月30日(土)10:30～11:30
ロコモ予防トレーニングジム「とれさぽ」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！

●「チェアヨガ」受講費 ¥700

11月25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。

●「カフェDEリラクゼーション」

11月27日(水)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！終わった後は目もぱっちりしますよ！



私が
おきつねです

「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」

11月21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

11月5日(火)・22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」

11月13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

11月28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 11/20(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 10/29(火)・11/12(火)・18(月)

店内でなんでも手作りができます。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 11/9(土)・16(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
10/27 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
3 休み	4 10時開店 ジオラマ展示 week	5 己書	6 応援し隊カイギ	7	8 歌声喫茶	9 パソコン教室
10 休み	11 休み	12 10時開店 ものづくり カフェ	13 きょうこさんの 水彩画教室	14 ちよい呑みDAY	15 歌声喫茶	16 休み
17 休み	18 10時開店 ものづくり カフェ	19 スマイル 元気アップ体操	20 大人の塗り絵	21 英会話教室	22 己書 歌声喫茶	23 勤労感謝 の日 休み
24 休み	25 10時開店 チェアヨガ	26	27 カフェde リラクゼーション	28 タピボン講座	29 歌声喫茶	30 ロコトレ講座 パソコン教室

今年はいつまでも暑い日が続きますね。11月も半袖の日がありそうとのこと。秋は1年でも一番過ごしやすい良い季節なのに、毎年秋がどんどん短くなる気がして本当に嫌ですね。10月は紅葉登山に行こうと思っていたのに週末お天気が崩れる日も多く思うようにならなくて残念です。こんな気候ですがこの辺りの紅葉、今年はどうでしょうかね……