

# ネコノテ カフェ 通信



**祝**第50号



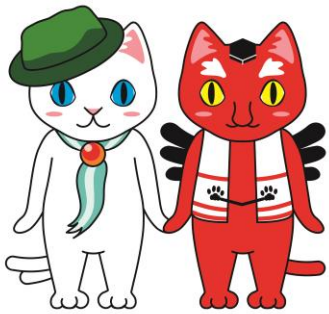
発行:ネコノテカフェ  
〒250-0117  
神奈川県南足柄市塚原2706-101  
ホームページ:nekonotecafe.com  
メール:mail@nekonotecafe.com  
ブログ:ネコノテカフェのキセキで検索  
電話:0465-72-7725  
営業時間 8:30~16:30  
基本的に日曜・祝日はお休みです  
(その他都合により土曜・平日にもお休み有)

## あけましておめでとうございます！



皆さま、あけましておめでとうございます！昨年も沢山の新たな出会いがあり、沢山の方に支えられながら楽しく無事1年を終えることができました。ネコノテカフェは5年目、このネコノテカフェ通信も何と50号となります。第1号はまだ開店前だったことを思うと、とても感慨深いです。これもひとえに皆様のおかげ。地域の皆さまのために、と言いながら一番助けられているのは私だなあと感じております。毎日皆さまの笑顔を見ることが生きがいの店長のためにも、これからもお助け頂けたら幸いです。今年もどうぞよろしく願いいたします！

## キャラクターのお名前募集キャンペーン実施中！



沢山の方にご応募頂き決定した、南足柄のお土産キャラクターですが、まだ名前がありません。そこでお名前を募集することにしました！ご応募頂いた方から抽選で3名様にランチ券が当たります。皆さまからのご応募お待ちしております！締切は1月末日です！※応募フォームのみの募集となります。ご了承下さい。



↑ご応募ページはこちら

昨年の台風19号災害  
義援金ご報告  
・店内募金箱 ¥8005  
・ハッピーマルシェ売上  
&ご寄付 ¥12040  
計¥20045  
赤十字に寄付させて頂きました。ご協力ありがとうございました。

## 新年からはネコノテカフェで健康づくり

当店は介護に携わっていた店長が、将来要介護状態になる人を減らして地域に笑顔を増やしたい、と健康寿命を延ばすことをコンセプトとして始めたコミュニティカフェです。開店以来食の面や生きがい作りを主体として営業してきましたが、新年からは、体作りの面からも健康をサポートするべく、体操のラインナップを取り揃えました！ぜひ週に一度はネコノテで運動習慣をお持ちいただけたら幸いです。一人ではなかなか続かない運動もみんなで行ってみんなで元気を維持しましょう！



### ㊦ 簡単！すっきり体操

1月9日(木)10:30~11:30  
受講費 ¥700  
リンパツボを取り入れたセルフマッサージ体操。リンパの流れをスムーズにすることで免疫アップ&デトックス効果&太りにくい体！

### スマイル元気アップ体操

1月21日(火)10:30~11:30  
受講費 ¥700  
11月から始まった講座。アップテンポな音楽に合わせて歌って笑って声を出して！体も心も刺激しながら元気になる体操です。  
初参加者手ぬぐいプレゼント！

### ㊦ ロコモ体操

1月18日(土)10:45~11:30  
受講費 ¥1000

楽動の健康運動指導士金盛先生が今月から来て下さることになりました！なぜ運動が必要なのか、運動するとどんないいことがあるのか、理論面からのお話も交えて簡単な体操の実践もあります。まずはお話聞きに来てください！

### チェアヨガ

1月27日(月)10:30~11:30  
受講費 ¥700

ネコノテ定番、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。先生のほっこりトークにも癒され、参加者の満足度がとても高い講座です。

# 令和2年1月のネコノテカフェ



たさききょうこさんの水彩画教室 & 家族の絵本づくり

1月30日(木)13:30~  
受講費 ¥1000

家族やペットとの思い出の絵を描いてみたいと思ったことはありませんか？絵本に仕上げることを目標に毎月少しずつ描いてみましょう。思い出の写真をお持ち下さい。いつもの小さな額絵に入れる水彩画も選べます。  
※お道具のない方は¥100でお貸しできます

1月の壁は遠藤綾子さんの書道展です

## 簡単おもてなし英会話

1月14日(火)14:00~15:00

受講費 ¥500

海外からのお客様をスマートにおもてなしするべく簡単な英会話を学びます。

## ソラノウタイテ芳美さんの オラクルカードリーディング

1月16日(木)11:00~16:00

1コマ10分 ¥1000

(複数コマ可 & 予約可)

JAZZシンガーでもある芳美さんが、あなたの想い、悩みなどの深部にアクセスし引いたカードからメッセージを授けます。

## 己書(おのれしょ)幸座

1月16日(木)10:00~11:30

受講費 ¥2000

己書とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。講師は元岡中校長でもあった中野敏治先生！

※講座は基本にご予約 & ワンオーダーをお願いします。お茶セットは¥500です。  
※講座開催日も通常通りお茶 & お食事頂けます。(体操 & 歌声喫茶開催中以外)

## カフェDeリラクゼーション

1月20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！(予約可・予約なくても可)

## 空き箱で！かわいいケーキ箱作り

1月25日(土)13:30~

本物のケーキそっくりのかわいい箱が作れます。バレンタインの気軽なプレゼントにもぴったりです。※ものづくりカフェ内にて無料で作り方を教えて頂けます。材料費実費。

## 脳活手作り講座

### パワーストーンプレスレット作り

1月29日(水)13:30~

1個目 ¥1200 2個目 ~ ¥1000

毎回大好評！パワーストーンを使った素敵なプレスレットが作れます。

「歌声喫茶」¥500 毎週金曜14時~(予約不要・5分前までにご来店を！)

懐かしの歌をピアノの伴奏に合わせてみんなで歌います。唱歌から昭和歌謡など何でも歌います。リクエストも随時受け付けます！50代の方から89歳の方まで通われています。

「大人の塗り絵の会」¥500 1/6(月)・22(水)13:30頃~(予約不要)

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 1/6(月)・15(水)・25(土)(25日のみ要予約)

一日中店内でなんでも手作りできます。食器の絵付け、プラ板で作るアクセサリ、レジンクラフトなど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 土曜日(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。最近ご要望の多いパソコンやスマホの設定や使い方もOK！

日	月	火	水	木	金	土
12/29 おせち準備 休み	30 おせち準備 休み	31 棚入替日 おせちお渡し	1/1 正月休み	2	3	4
5 休み	6ものづくり カフェ (塗り絵もOK)	7	8 南足柄土産 カイギ13:30~	9 簡単！ すつきり体操	10 ♪ 歌声喫茶	11 休み
12 休み	13 成人の日 休み	14 おもてなし 英会話	15 ものづくり カフェ	16 ・己書幸座 ・オラクルカード	17 ♪ 歌声喫茶	18 ・パソコン ・ロコモ体操
19 休み	20 カフェDE リラクゼーション	21 スマイル元気 アップ体操	22 大人の 塗り絵の会	23	24 ♪ 歌声喫茶	25 ・パソコン ・ものづくりカフェ ケーキ箱作り
26 休み	27 チェアヨガ	28 都合により 15:00閉店	29 手作り講座 パワーストーン プレスレット作り	30 きょうこさんの 水彩画教室	31 棚入替日 名前募集締切 歌声喫茶	2/1 休み

お店によく来てくださる方はご存知の通り、店長はシマエナガちゃんの普及活動をしています。皆さんは「シマエナガ」、ご存知ですか？！北海道だけに住む小さくて愛らしい雪の妖精のような鳥です。最近自分で買ったもの、作ったもの、頂いたものなど店内がシマエナガグッズで溢れかえり幸せです。そのうち突然ネコノテカフェが「シマエナガカフェ」になっているかも？(笑)