

日ごとに寒くなってきましたね。免疫力を上げるには運動や笑いが大切だそうです。CoCokara ひのさとでは今月もいろいろな教室やイベントを用意して、みなさんをお待ちしています。たくさんの出会いがみなさんを元気にしてくれますよ。

開館1周年記念企画!

11月23日(木・祝)

本とひととカフェの一日

~1Day Cafe このみ~

10:00~16:00

約400冊の絵本を自由に楽しめるBook Café。チビッコから大人まで、自由にのんびり過ごすひとときを。あたたかい飲み物や焼き菓子を販売します。

10:30~12:00

~親子で楽しく!

わらべうたあそび~

わらべ歌が好きな方なら、
どなたでも無料で参加できます。

要
申込

14:00~16:00

~ビブリオバトル~

参加者・観覧者募集

好きな本を、制限時間内に互いに紹介しあう
本を通したコミュニケーションゲームです。

関連
企画

11/11(土)・18(土)

~親子で本棚づくり

2DAYワークショップ~

本棚づくりと

お弁当をもつての里山訪問

ココロもカラダも美しく

~CoCokara ヨガ教室~

11月18日(土) 18:00~19:00

動きやすい服装でお越しください。

講師 : 呉石千穂氏(ヨガインストラクター)

参加費 : 1000円

定員 : 20名

持ってくるもの : ヨガマット(ある方のみ)

タオル・水筒

郊外暮らしの再生塾@日の里

第3回 「中古戸建を受け継いでいく」

話題提供者: 西上孔雄氏

(泉北ニュータウン住宅リノベーション協議会理事)

各回ごとの
受講も可能

11月29日(水) 13:00~16:00

毎回、目からウロコ!の話が聞けます。常識を疑い、グループ対話を通して

日の里のこれからを考えてみましょう。

資料代: 各回 2000円(学生無料)

大人のしゃべり場

11月15日(水) 10:30~12:00

テーマは
「回し読み新聞をつくろう Part2」

みんなで新聞を持ちよって、気になった記事を
切り抜き、ワイワイ、がやがや話しながら、
オリジナルの新聞を作ります。

どんな新聞が出来るかは当日のお楽しみ。

新聞大好きな人も、新聞読まない方も、お気軽にどうぞ。



ココカラ元気アップ講座

11月14日(火) 11:00~12:00

(ストレッチ)

11月29日(水) 18:00~19:00

(体幹トレーニング)

動きやすい服装でお越しください。

講師 : 寺山英助氏(カラダケア日の里代表)

参加費 : 無料



曜日	9:00	午前	12:00	午後	21:00
1 (水)					
2 (木)					
3 (金)	休館				
4 (土)		11:00~12:00 キッズプログラミング教室			休館
5 (日)	10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL				
6 (月)	9:00~11:00 ココカラ市場				
7 (火)			13:00~15:00 ギター教室	15:30~17:00 学習ルーム	19:00~21:00 ギター教室
8 (水)			13:00~17:00 日の里句会		
9 (木)					
10 (金)		10:00~12:00 川柳教室			18:30~20:30 英語勉強会
11 (土)		休館	13:00~16:00 本箱づくりワークショップ(前編)		
12 (日)	10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL				
13 (月)	9:00~11:00 ココカラ市場	10:00~12:00 読書会			
14 (火)		11:00~12:00 ココカラ元気アップ講座	13:00~15:00 ギター教室	15:30~17:00 学習ルーム	19:00~21:00 ギター教室
15 (水)	10:00~12:00 大人のしゃべり場「回し読み新聞を作ろう」				
16 (木)		10:00~12:00 くすの木園出張相談	13:00~15:00 くすの木園出張相談		
17 (金)		10:30~12:00 絵手紙サークル			19:00~21:00 パソコンなんでも相談室
18 (土)		11:00~12:00 キッズプログラミング教室	11:00~16:00 本棚作りワークショップ(後編)		18:00~19:00 CoCokaraヨガ教室
19 (日)	10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL				
20 (月)	9:00~11:00 ココカラ市場				
21 (火)			13:00~15:00 ギター教室	15:30~17:00 学習ルーム	19:00~21:00 ギター教室
22 (水)					
23 (木)	~ 本とひととカフェの一日 ~				
	10:00~16:00 1Day Caféこのみ・えほん広場	10:30~12:00 わらべうたあそび	14:00~16:00	ビブリオバトル	
24 (金)		10:00~12:00 川柳教室			18:30~20:30 英語勉強会
25 (土)	10:30~11:30 にじいろチャイルドルーム	11:00~15:00 イングリッシュカフェ			休館
26 (日)	10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL				
27 (月)	9:00~11:00 ココカラ市場				
28 (火)			13:00~15:00 ギター教室	15:30~17:00 学習ルーム	19:00~21:00 ギター教室
29 (水)			13:00~16:00 第3回「郊外暮らしの再生塾」		18:00~19:00 体幹トレーニング ココカラ元気アップ講座
30 (木)					