



今月も CoCokara ひのさととはココロもカラダも元気になる企画がたくさんです。

Xmas にちなんだ楽しいイベントもありますよ。

子どもたちが作った本箱で常設の絵本コーナーもできました。是非ご家族で遊びにきてください。

《日の里わくわく健康プロジェクト開講記念講演会》 「歩く準備としての足と靴」

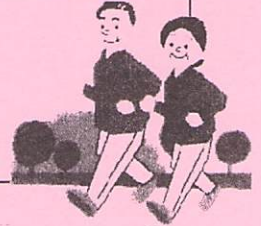
12月8日(金) 13:30~15:00

講師：長谷川 正哉氏 (県立広島大学保健福祉学部 理学療法科准教授)

参加費：無料 動きやすい服装と運動靴でお越しください。

ウォーキングを始めた方、今から始めたい方、歩行が不安になってきた方におススメ。

申し込み不要
どなたでも
参加いただけます



世代間交流企画

クリスマスケーキ・デココンテスト

12月24日(日) 10:00~12:00

参加費：1000円(1グループ) 要申込

3~6人のグループでチームを作り、Xmas ケーキのデザインを競います。

ケーキの材料はこちらで準備しますが、グループで一品、飾りに使うものを持ってきてね

先着9グループ

〆切 12/15

郊外暮らしの再生塾 @ 日の里

第4回

「住宅地衰退のその先の創造性」

各回ごとの
受講も可能

話題提供者：黒瀬武史氏(九州大学・都市計画)

12月20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)

ココロもカラダも美しく

~CoCokara ヨガ教室~

12月16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：動きやすい服装

ヨガマット(貸し出しあり)・タオル・お水



大人のしゃべり場

12月13日(水) 10:00~12:00

今月ほうたごえ広場 ~さあ唄いましょう~

声を出して唄うと心も体も元気になるって
知ってましたか？

ギター教室の横矢先生のギターに
合わせて皆で唄いましょう！！

ちょっと早いXmasパーティです。

茶葉代 200円



生け花一日体験「Xmasのお花を生けよう」

12月16日(土) 13:00~
14:30~



【要予約】

講師：草月流 重田青嶺氏&ヤングスタッフ

定員：各回 親子15組(大人一人でもO.K.)

参加費：1,500円(材料費込み)

持ってくるもの：雑巾・花ばさみ(あれば)

12月 CoCokara ひのさと イベント情報

曜日	9:00	午前	12:00	午後	21:00
1 (金)		10:00~12:00 ヨガ体験			19:00~21:00 パソコンなんでも相談室
2 (土)		11:00~12:00 キッズプログラミング教室			
3 (日)	10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL				
4 (月)	9:00~11:00 ココカラ市場			休館	
5 (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
6 (水)					
7 (木)					
8 (金)	10:00~12:00 川柳教室		13:30~15:00 講演会「歩く準備としての足と靴」	18:30~20:30 英語勉強会	
9 (土)				休館	
10 (日)	10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL				
11 (月)	9:00~11:00 ココカラ市場	10:00~12:00 読書会			
12 (火)		11:00~13:00 日の里わくわく健康プロジェクト	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
13 (水)	10:00~12:00 大人のしゃべり場「うたごえ広場」				
14 (木)		11:00~13:00 日の里わくわく健康プロジェクト			
15 (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	
16 (土)		11:00~12:00 キッズプログラミング教室	13:00~17:00 生花1日体験	18:00~19:00 CoCokaraヨガ	
17 (日)	10:00~17:00 むなかた出会いサポートセンター JUNOALL				
18 (月)	9:00~11:00 ココカラ市場	11:00~13:00 日の里わくわく健康プロジェクト			
19 (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
20 (水)			13:00~16:00 第4回「郊外暮らしの再生塾」		
21 (木)		11:00~13:00 日の里わくわく健康プロジェクト			
22 (金)				18:30~20:30 英語勉強会	
23 (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			
24 (日)	10:00~12:00 世代間交流企画「クリスマスケーキ・デココンテスト」			休館	
25 (月)	9:00~11:00 ココカラ市場				
26 (火)		11:00~13:00 日の里わくわく健康プロジェクト	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
27 (水)					
28 (木)	~年末年始の休館日~ 12月28日(金)~1月4日(木)				
29 (金)	1月7日(土)~1月8日(月)				
30 (土)	~閉館時間の変更~ 1月5日(金) 10:00~17:00				
31 (日)	今年1年間、たくさんの方にご来館・ご協力頂き、本当にありがとうございました。皆様との出会いに感謝いたします。来年もよろしくお願いいたします。				

Facebook
ホームページも
見てね!!