



ココフィレ

cocofiler[©]いわき

¥0*free

ご自由にお取りください

2016年12月/第15号

フリーペーパーココフィレいわきは、子育てサポートWendyが地域応援の一環として発行しています。

人と人・心と心をつむぐフリーペーパー みんなが集う心の交流♪イベントやお教室の情報誌



「サンタさんのプレゼント」

もうすぐクリスマス。サンタさんが君が一番欲しかったプレゼントをもってやってきてくれる。
もし会えたら、どんなことをはなそうか。
絵の中にサンタさんがいます。どこにいるか君はわかるかな？

この度は、いわきでがんばっている方を応援するフリーペーパー「ココフィレ いわき版」を手にとって頂きましてありがとうございます。

「cocofiler」は、造語です。(coco)ここから(filer=フランス語で紡ぐ)発信し、つむいでいく物語という意味です。

Wendyが震災後に広島で出会った、素敵なフリーペーパー「ココフィレ」。
気軽に絵本を読んでもらいたい、子育てを応援したいというコンセプトに共感し、
ぜひいわきでも、震災に負けることなくがんばっている方々を応援するフリーペーパーを作りたい、
という願いをお伝えしたところ、快くご協力を頂いて「ココフィレいわき版」として発行することができました。

広島の「ココフィレ」と同じく、手にされた方の心に灯りがともる、スイッチがつく、
誰かと出会う、何かと出会う…そんな、きっかけになれたらと思っています。

2016年12月 ココフィレいわき事務局

～手作り雑貨に囲まれて～
クラフト市場



県内外の作家さんの作品が集まります。
ゆっくり流れる時間の中で好きなスタイル
から生まれた作品たち。
皆さまのお越しをお待ちしています。

日時：12月8日(木) 11:00～15:30
場所：アリオス大リハーサル室

連絡先 クラフト市場
TEL 090-9741-4918

クラフト教室
はじめのいっぽ



初心者や経験者も気軽に楽しめるクラフト教室
です。キッズスペースもありますので、お子様
連れも大歓迎！

日時：12月10日(土) 10:00～12:00
場所：泉駅から徒歩5分 キッズスペースあり

*詳細はお問い合わせください。
参加費：1,500円(材料費、お茶代込)
持ち物：はさみ、洗濯バサミ10個程度
木工用ボンド、定規
連絡先 +cooce(ブラクーチェ) 担当 蛭田
TEL 080-5556-3269 tcooce@gmail.com

美腸Life



(写真はイメージです。当日のお料理と異なります)

腸内環境が改善されると花粉症をはじめ、様々
な病気を予防したり、美肌やアンチエイジング
に繋がります。
栄養士の先生を招いての美腸講座です。

日時：12月21日(水) 10:30～13:30
場所：N' campagne Recette
四倉町上仁井田字松葉129-1
参加費：1,500円(お子様のランチプレート+300円)
定員：8名

連絡先 西山 紀子
TEL 090-2367-5510
N-campagne@docomo.ne.jp

かんたん発電実験つき！！
原子のヒミツ・放射能のヒミツ

2016年元旦、新聞1面
には“日本初”の元素
命名権獲得の記事が
ありました。そして半年
後、新元素名は“ニホ
ニウム”と発表された
わけですが、実は日本
人による新元素発見？のニュースはこれが
初めてではないのです。



(写真はイメージです)

幻のニッポニウムや、フェルミ、マイトナー
といった原子核物理学を切り開いた科学者た
ちの名前にちなんで元素名など、原子、放射
能にまつわるあれこれをやさしく紹介します。

日時：12月25日(日) 13:30～15:30
場所：中央台公民館 大会議室
参加費：無料、対象：小学生親子
締切：12月18日

連絡先 さいえんす工房 金成
TEL 080-6055-8352
saiensukobo@hotmail.co.jp

はんこやCORO
消しゴムはんこ手づくり雑貨展



日々手作りしている消しゴムはんこ雑貨
の展示販売をします。

12月3日は10:30～15:00まで年賀状ろう
ワークショップを開催します。

日時：12月3日(土)～23日(金) ※水曜定休
10:30～18:00

場所：ギャラリーわづくりや
(植田町南町1-2-14)
TEL 0246-62-4188

～世界で一番楽しい～
いただきます♪



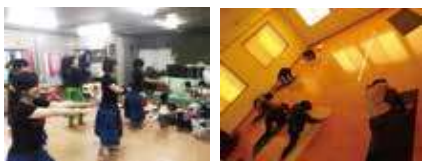
(写真はイメージです。当日のお料理と異なります)

身体に優しく心が癒される季節の料理を皆さん
と楽しく作ります。パン、菓餅、陰陽重ね煮の
料理教室となっております。
月替わりやリクエストに応じて内容が変わるの
で、お気軽にお問い合わせ下さい。

日時：12月5日(月) パン教室
1月以降の日程はブログをご覧ください。
<http://campagnerecette.blog.fc2.com/>
場所：N' campagne Recette

四倉町上仁井田字松葉129-1
参加費：2,200円～(講座により変わります)
連絡先 西山紀子 TEL 090-2367-5510
N-campagne@docomo.ne.jp

学生さん・OLさん向け
こころとからだをみがくフラヨガ



将来に向けた女性の健康づくりをテーマに、
人気の[フラ]と[ヨガ]を融合させた
オリジナルメニューを考案しました！
ここでしか受講出来ない[フラヨガ]
ぜひ体験して下さい。

日時：12月2日、1月13日、2月3日、3月3日
(いずれも金曜日) 18:45～20:00

料金：1回500円
場所：NP0こみゆーん事業所 3階
定員：10名(要申込)

連絡先 NP0こみゆーん事務局(平日9～16時)
TEL 0246-23-3303
<http://cw-jyosanshi.com/>

妊娠を希望されている方へ
赤ちゃんを迎えるフラとヨガ



フラやヨガには、妊娠力を高める効果があり
ます。ただ身体を動かす運動としてではなく、こ
ころとからだのつながり、自然とのつながりを
フラとヨガの教え、それぞれから学べます。
ここでしか体験出来ないオリジナルメニューで
す。ご参加お待ちしております♪

日時：フラコース 12月11日(日)、2月19日(日)
ヨガコース 1月21日(土)、3月18日(土)

料金：1回500円(お一人) パートナーも参加OK！
場所：NP0こみゆーん事業所 3階
定員：各10名(要申込)

連絡先 NP0こみゆーん事務局(平日9～16時)
TEL 0246-23-3303
<http://cw-jyosanshi.com/>

11/5 リニューアル！
いわき経済新聞「復興」



いわき経済新聞は広域いわき圏のビジネス&
カルチャーのハッピーニュースをお届けする
インターネットの情報配信サービスです。
登録不要。どなたでもご覧になれます。
ただいま！ライターも募集中！！

いわき経済新聞のリンクは、
<http://iwaki.keizai.biz/>
または【いわき経済新聞】で検索して
ご覧ください。

連絡先 いわき経済新聞 担当:山根麻衣子

Re.yoga Lotus

写経・ヨガ・坐禅・精進料理 WS



日々忙しく過ぎていく時間の中で、心を見失わないようにたまには立ち止まり、ゆったりと呼吸し、心を静かに感じてご自分と向き合う貴重な時間を過ごしませんか。
写経やヨガが初めてのでも、安心してご参加ください。

日時：毎月第一火曜日開催 9:30～

*詳細はお問い合わせください。

場所：龍雲寺(いわき市好間町北好間字上野107)

参加費：3,000円 定員：12名

持ち物：ヨガマット・筆ペン(レンタル有り)

寒い時はブランケットなどお持ちください

連絡先 Re.yoga Lotus 藁谷弘子

TEL 090-8788-0833 re.yoga.lotus@gmail.com

ママと赤ちゃんの楽しい時間を♡ ベビーマッサージ教室『Cocotonette』



赤ちゃんとのスキンシップで心の絆を深める事ができるベビーマッサージ♡
他のママとのおしゃべりティータイムや、ママも楽しめる内容盛りだくさん！
親子で楽しい時間を過ごしませんか？

☆ベビマdeころころアート☆

毎月第2木曜日 10時～11時半 参加費：2000円

☆ベビマ&コラボレッスン☆

毎月第4木曜日 10時～12時 参加費：2000円

☆ベビマ&ビューティ・ペルヴィス☆

毎月第3水曜日 10時～11時半 参加費：2500円

☆その他、出張レッスンなどもあります。

連絡先 ベビーマッサージ教室『ココトネット』

TEL 0246-51-3349

Cocotonette@jg8.so-net.ne.jp

フラ&ポリネシアダンススタジオ Newメンバー募集



ALOHA! [トゥリパいわきスタジオ]です。
大人気! 子連れOKな[ママ&ベビークラス]
4歳からのお子さんなら[ケイキクラス]
大人のクラスは昼も夜もあります。
見学・体験レッスンは無料です。
お気軽にお問い合わせくださいね♪

日時：月3回 曜日はクラスによって異なります。

場所：いわき市泉町下川境ノ町58-1

参加費：3,240円～

(家族割や複数クラス受講割あり)

連絡先 トゥリパいわきスタジオ

TEL 090-9827-5399

y-u-k-o.apr10@i.softbank.jp

育んでもらいたいのは、未来を切り拓くチカラ 英語学童受付開始



学童の新しいかたちを提案。

外国人講師が日々の生活を英語でサポート。
「コミュニケーション力」「英語力」「思考力・課題解決力」をテーマに、こどもたちの未来の可能性を広げる体験型プログラムをご用意しています。

2017年度生募集!

対象：新小学校1年生～6年生

定員：10名

http://d-l.jp/

連絡先 株式会社dreamLab(ドリームラボ)

TEL 0246-84-8814

info@d-l.jp

Wendy'sカフェ・テーマ別交流会 保養情報交換会



こころからだの交流会第1弾

日常生活の中で、こころや身体は疲れていませんか? ちょっと聞いてみたいこと、悩んでいることはありませんか?

第1弾は「保養」に関する情報交換会です!

保養に参加したことがある! などみなさんと気軽に、おしゃべりしませんか?

日時：12月9日(金) 10:00～12:00

場所：Wendy(平字正内町45-6)

参加費：500円(ドリンク代込)

*お子さま同伴時は保育スタッフが見守ります。

(注：完全託児ではないです)

連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

くりーむそおだのお教室 歌う楽しさ♪アカペラ教室



歌いたいママ、集まれ～!

身体一つでできるアカペラを始めてみませんか? 楽譜が読めなくても、ピアノが弾けなくても大丈夫!

歌う楽しさを味わいに来てください♪

日時：1月27日(金) 10:00～12:00

場所：Wendy(平字正内町45-6)

参加費：1,300円(ドリンク代込)

定員：8名 *託児なし・親子参加

連絡先 Wendyいわき

TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

Wendy'sカフェ おしゃべり交流会



日頃の悩みをしゃべりたい! 皆さんに聞きたいことがある! お茶のみしながらおしゃべりしてスッキリしませんか?～年齢は問いません。お一人参加、初めての方、どなたでもお気軽にどうぞ♪お子さま連れも大歓迎です!

日時：12月21日(水)、1月13日(金)

10:00～12:00

場所：Wendy(平字正内町45-6)

参加費：無料(大人はドリンク付)

*申し込み制ですので、お問い合わせ下さい。

連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

Wendyいわき 託児(一時預かり)のご案内



Wendyでは0歳児(6ヶ月)から小学校6年生までのお子様の「一時預かり」などを行っています。

預ける理由は問いません。

お得なフレンズパック(3時間2000円)もあります。

*会員登録・入会金・登録料は必要です。

詳細はWendy HPをご覧ください。

http://www.to-ho-net.co.jp/wendy

*企業等のセミナー・会合時の出張託児も

ご相談ください。

営業：平日 9:00～17:00

※その他の時間については要相談。

連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

Wendyいわき 西日本のお野菜販売市



西日本(おもに岡山県・広島県)の農家さんのが、無農薬、特別栽培にこだわっているお野菜も多数あり、珍しいもの、卵、果実、加工品などがある場合もあります☆予約不要です。どなたでもお気軽にお越しください♪

開催：毎月第2・第4火曜日

10:00～13:00(時間延長の場合あり)

場所：Wendy(平字正内町45-6)

お取り扱ひ商品につきましては…

「Wendyいわき facebook」で検索

連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

人と人

「ヨガを通していわきの人たちの健康寿命を延ばしたい」



橋本 智子さん

ヨガで輝く自分に出会う
YOGA LINO(ヨガリノ)主宰

ヨガとの出会いは、育休の暇つぶしと骨盤調整でした。その後、介護施設で勤務する中、若い頃からヨガをやっていたという80代半ばにして軽やかに踊る利用者に出会い、「やっぱりヨガってスゴイ！」と再確認。

一方、変遷する介護保険制度の中、自分の健康は自分で守る時代になりつつあると感じ、地元いわき市の健康寿命を、ヨガを通してアップさせたいと、ヨガインストラクターの資格を取得、初心者にもやさしく続けられるヨガを伝え始めました。今では、初心者に限らず、アスリート向けやキッズ向けクラスも開催しています。ヨガは難しいポーズをとったり、体の柔軟性だけを図ったりするものではありません。初めてヨガをされる方が気兼ねなく楽しめるようにデザインし、ヨガを通して心身共に健康を維持していくことを目的としています。ぜひ一度試して、この気持ち良い空間と一緒に味わってみませんか。

クラスの詳細はfacebookにてお知らせしております。
<https://www.facebook.com/yogalino37>

第16号は、橋本さんからつむいで(ご紹介)頂いた Hair salon Ri-shaの金子友一さんをご紹介します。

心と心

橋本さんオススメの一冊



ないたあかおに

ぶん はまだひろすけ
え いけだたつお

皆さんもよくご存じの、あかおにとあかおにの友情を描いた絵本です。就寝前の読み聞かせでボロボロ泣いているのは私です。幸い、子供たちは最後まで聞かずに寝てしまっていますが・・・。

橋本さんオススメの場所

DELI & RESTAURANT Au Coshon Rose

オ・コションローズ

東田町にあるフレンチのお店。

一軒家をリフォームして作られた家庭的な店構えと気さくなご夫婦がきりもりするやさしい雰囲気のお店です。店内でプレートランチも良いですが、持ち帰ってお皿に並べればちょっとしたパーティも開けそうなデリがおすすめ。自宅でワインを開けてくつろぎながら美味しいフレンチが堪能できます。



いわき市東田町2-14-1 TEL/FAX 0246-62-0607
Open AM 11:00~PM 7:00 定休日 月曜日

ココフィレいわき 発行... チャイルドケアトータルサポートサービス Wendy
Wendyは「あったらいいな！」を形にしています。

Wendy'sカフェ

お友達同士の交流の場として、また教室開催など自由に集える空間の開放をしています。月に数回、テーマ別の交流会も行なっています。

Wendy's Room

子育て支援として、0歳児(6ヶ月)から小学6年生までのお子様を対象に「お子様の一時預かり」を行なっています。お得なフレンズ・パックもあります。

くりーむ・そおだ

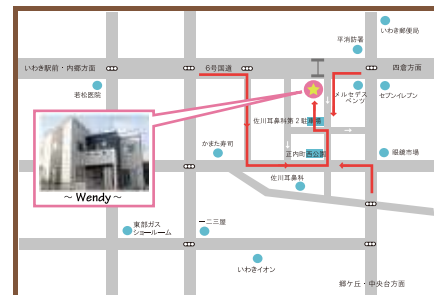
小さなことから「そおだ！」と思ったことを実現させましょう、というコンセプトで、気軽に参加できるお教室を紹介・企画しています。お子様連れ歓迎！

お問い合わせ

<http://www.to-ho-net.co.jp/wendy/>
TEL 080-9252-6624
E-mail: wendy@to-ho-net.co.jp

*西日本のお野菜販売しています(詳しくは裏面参照)。

チャイルドケアトータルサポートサービス
Wendy ~ウェンディ~



所在地:いわき市平字正内町45-6

「ココフィレいわき」企画・制作・発行... Wendy & KEY FORCE(Web制作・DTP)

表紙イラスト... 加藤ひさこ <http://ameblo.jp/nijirotsumugi/>

*ココフィレいわきに情報を掲載したい方、イラストを公表したい方を募集しています。ご希望の方は下記HP内の投稿フォームへ。

<http://www.to-ho-net.co.jp/wendy/> *お問い合わせは wendy@to-ho-net.co.jp まで。

*次回発行は2017年3月の予定です。2月10日までに情報をお寄せください。

※本誌の無断転載・複写を禁じます。