



7月のイベントスケジュール

10日(火) あなたに似合う色は？ パーソナルカラー講座

10:30-12:30

- ・パーソナルカラーとは？
- ・色のもつパワーについて
- ・お一人お一人に直接布を当てて、パーソナルカラー診断(お一人約10~15分)
- ★診断結果のグループの色が確認できるカラーシートを差し上げます。



人数:8人まで

講師: 白尾有紀(+one/ プラスワン)

参加費: 600円(パーソナルカラー診断料500円、資料代100円)

18日(水) 麻ひもで編み物

10:30~12:30 ~手編みのコースター~

荷造り用の麻ひもを使って、ナチュラルで夏らしいコースターを作ります。カフェでおいしいお茶をいただきながら、麻ひも編みを楽しみましょう！

持ち物 7号か8号のかぎ針

講師: 園田春美

参加費: 材料費100円



11日(水) 第2回 楽しくウォーキング

09:30~12:00

すばらしい緑道と地域の歴史を楽しみながら、歩きましょう。終わった後はカフェで交流会。今回は、中川から大塚・歳勝土遺跡と茅ヶ崎城址を訪ねる歴史ウォーキングです。

※暑くなりますので、集合時間を早めました。ご注意ください。

ガイド: 塩入広中(ぐるっと緑道・遊歩道研究会会長)

参加費: 無料

18日(水)・21日(土) 世話焼きおばちゃんの

15:00~17:00 都筑相談窓口 in ほっとカフェ

地域の中で“おたがいさま”の気持ちで始まった「都筑相談窓口」毎月ほっとカフェで相談を受けます。福祉に関する事なら何でもOK! !お茶のついでに日頃気になっていること、

不安に思っていることなど、ちょっとしたことの相談、大歓迎です。

参加費: 無料



13日(金) 紅茶のある暮らし

10:30~12:30 ~アイ스티ーで爽やかティータイム~

紅茶は好きだけれど、自分では上手く淹れられない、そんな方に紅茶の基本的な淹れ方とこれからの季節にぴったりのアイ스티ーの淹れ方をお伝えします。そして実習でいれたお茶でティータイムを楽しみましょう。



講師: 山口裕子(日本紅茶協会認定 ティーインストラクター)

参加費: 800円(お茶、お菓子代を含む)

25日(水) いきいき生きる(7)

10:30~12:00 ~健康を心理学から考える~

顔のツボ・リンパ・マッサージあなたの手は魔法の手! ご自分の手で、美と健康のセルフ・ケアをしましょう。美容だけでなく、加齢による病気の予防と症状の緩和をするマッサージ。男性のかたも是非ご参加ください。

準備するもの:

①普段お使いの乳液、クリーム②フェイスタオル③手鏡

服装: なるべく襟元の開いた服

講師: 桐谷ゆり子

(ケアリ青葉 日本健康心理学会認定健康心理士 鍼師・灸師・あんま指圧マッサージ師(国家資格))

参加料: 無料

13日(金)・27日(金)ブリッジ入門サークル

14:00~16:00

世界中で多くの人が熱中するトランプゲームの王様、パートナーシップが鍵となる人と人をつなぐゲーム公平で知的なゲーム、アガサクリスティの小説、紳士淑女のゲーム、あなたも始めてみませんか?



講師: 太田(コントラクトブリッジ横浜市登録ボランティア)

参加費: 無料

あなたはパートナーのために、パートナーはあなたのために。

27日(金)・28日(土) 夏休みフラワーアレンジ

10:30~12:30 体験レッスン

『ビダマイヤ』初めてでも可愛く作れる、まあいいアレンジ(造花使用写真はイメージ) 帰省の手土産にもオススメ。

* 小学2年生以上対象

* ご希望者にはラッピング致します。

講師: 吉田明美(フラワーアレンジ教室 FioRutta 主宰)

参加費: 材料費2,500円



★各イベントの参加にはドリンクをご注文ください。

お申し込みは: ほっとカフェ中川 (ご来店いただくか電話ください)

☎ 070-5545-8107(受付 10:30-17:30)

ホームページ <http://cafenakagawa.web.fc2.com/>



