ほっとカフェ®NAKAGAWA

7月のイベントスケジュール



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-人約10~15分)/5

★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



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

麻ひもで編み物 18日(水)

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:薗田春美

参加費: 材料費 100 円



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。

福祉に関することなら何でも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。

参加書: 無料

紅茶のある暮らし 13日(金)

10:30~12:30 ~アイスティ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 アイスティ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

(キラリ青葉 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。

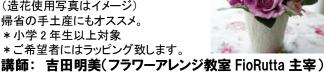
27日(金)・28日(土) 夏休みフラワーアレンジ

10:30~12:30 体験レツスン

『ビダマイヤ』初めてでも可愛く作れる、 まあるいアレンジ

(造花使用写真はイメージ)

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/





ほっとひといきできる 地域のコミュニティーカフェ

新規ボランティア・スタッフ募集中!

地域に貢献しませんか?

思いついた時、いつからでも参加できます。

経験がなくても大丈夫、やさしい先輩たちがフォローしてくれます 一週間に一度でも、短時間でも、自分のペースで OK! 皆様のお力を貸してください。

現在活躍中のスタッフに聴いてみました!

吉住さん(30代)

子供が大きくなったら、社会に出て仕事をしたいと思っています。

その第1歩でボランティア・スタッフとして活動することにしました。

接客業は初めてでしたが、挑戦してみたらとても楽しく、年代の違う方とお友達になれたり、ママ業ではなく、一個人として私も社会に貢献できているという充実感があり楽しく活動しています。

子供が小さいので午後シフトは無理なのですが、自分の時間を大事にしながら、スタッフみんなで協力し調整し合っているので、短時間でも大丈夫です。

応募はお気軽に!下記にお問い合わせください。 メールは24時間対応しています。

K さん(40代)

子供も大きくなり、自由時間が増えたのですが、地域とのつながりが少し薄くなったと感じていました。

ボランティア・スタッフとして活動することで世界がひろがりました。私でも地域に貢献できているという充実感やカフェでの仕事は人と人とのつながり、心地よい緊張感があります。

- · · · E さん(70代)

最近、この地域に引っ越してきました。

近くには友人もなく、ボランティア・スタッフに応募すれば人とのコミュニケーションの機会が増えるかと思いました。

もちろんたくさんお友達もできましたし、シフトに入ることで生活 のリズムが整い、心地よい緊張感と私も地域に貢献できてい るという充実感があります。

カフェのサークルで趣味も増えました。

♡棚ショップ♡



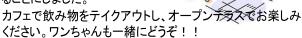
手作りの雑貨を展示販売して います。

アクセサリーや袋物、陶器、ペットフードなども。

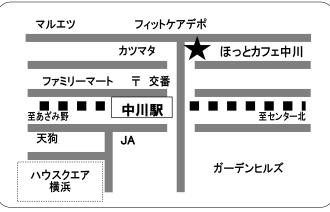
日曜日と水曜日は地元の無農 薬野菜を販売しております。 *出店ご希望の方はお問い合わせ下さい!

オープンテラスでカフェを!

駅前商業地区の歩道を使って、まちに賑わいを作る協議会が発足しました。 この協議会では、土木事務所と警察の許可をとって、カフェ前の「ふれあい広場」に毎週土曜日はテーブル、椅子を置き、オープンテラスを開設することにしました。



第1週目の土曜日はプリーマーケット開催!!(雨天中止)



ほっとカフェ NAKAGAWA

〒224-0001

横浜市都筑区中川 1-18-5 フィットネスハウス パレット中川1F TEL 070-5545-8107

(受付 10:30~17:30)

横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅下車徒歩1分 http://cafenakagawa.web.fc2.com/ hotcafe.nakagawa@gmail.com

運営 : ぐるっと緑道・遊歩道研究会

