

## 7月のイベントスケジュール



### 1日(月) ブリッジ入門

10:30~12:30

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、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)  
 申込先：TEL 045-911-2216  
 メール nrm14066@nifty.com (エヌ アール エヌ)  
 参加費：無料 持物：トランプ1組

### 5日(金) 紅茶のある暮らし

10:30~12:00 「美味しいアイ스티ーのいれかた」

これからの季節、アイスティーが飲みたくなりますね。正統派のアイスティーのいれかたはもちろん、最近流行の水出し紅茶のいれかた、そして簡単なアレンジティーもご紹介します。



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)  
 申込先：TEL 080-5443-6027  
 メール invitation\_to\_tea5714@yahoo.co.jp  
 参加費：1000円(お茶、お菓子代含む)

### 10日(水) 楽しくウォーキング

09:00 カフェ前に集合

すばらしい緑道と地域の歴史や植物の観察など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。

※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(NPO 法人 ぐるっと緑道)  
 申込先：事前申し込みは必要ありません  
 参加費：無料

### 10日(水)・17日(水) おしゃべりカフェ

10:30~12:00

こんにちは福祉クラブ生協です。福祉クラブ生協のメンバーが主催するおしゃべり会です。夕飯のおかずの話や、ちょっと困った時の助け合いの話など気軽におしゃべりに来てください。



申込先：事前申し込みは必要ありません  
 参加費：無料

### 16日(火) ほっと懇談会

10:30~12:00

知ってみよう遺伝子分析診断。前回好評なテーマでしたので、遺伝子分析診断のPart2です。遺伝子を分析し、病気を診断する医学が最近、実用化に入っています。この遺伝子分析とはどのようなものなのか、私たちにどのような影響があるのか、この分野で仕事をしている丹治さんを講師に、わかり易く話し合いをします。



講師：丹治玉江  
 申込先：事前申し込みは必要ありません  
 参加費：資料代 50円

### 17日(水) 住まい・ほっと・サロン

14:00~16:00

住まいやのことで誰に相談したらいいかしらとお困りのことはないですか？上記時間内、住まいの設計グループshikiの女性建築士が店内にいますので気軽にお声かけください。相談がなくてもけっこうです。おしゃべりしましょう。

事前申し込みは必要ありません  
 参加費：無料

### 19日(金) 絵画の様なアレンジ

10:30~11:30

額縁を使用した絵画のようなアレンジメントを作成します。個性的&珍しいデザインで、自慢のインテリアになること間違いなし！



\* 最少催行人数 2人  
 \* 写真はイメージですので、当日のデザインとは異なることもあります  
 講師：吉田明美(フラワーアレンジ教室 FioRutta 主宰)  
 申込先：TEL 090-1772-6959 メール fiorutta@gmail.com  
 参加費：3000円

### 26日(金) こころとからだのエクササイズ

10:30~12:30 生活に活かす心理学

テーマ：「コミュニティに生きる」  
 地域社会を煩わしいものと感じ、できるだけ関わらないようにしている都市の住民は少なくありません。その一方で地域でのつながりを持ち、地域に対して愛着をもつ人のウェルビーイング(健康感)は高いという研究報告があります。地域のなかでどう生きるか、また地域はどうあって欲しいかについて話し合ってみましょう。

講師：キラリ青葉 松村 治(代表)、白川美里 他  
 参加費：無料 事前申し込みは必要ありません  
 講座についての質問などお問い合わせは：  
 松村 治 TEL 080-4165-1003  
 メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

★各イベントの参加にはドリンクをご注文ください。

ほっとカフェ中川 (営業時間 10:30-17:30 木曜定休)  
 ☎ 070-5545-8107 メール hotcafe.nakagawa@gmail.com  
 ホームページ <http://cafenakagawa.web.fc2.com/>





# ほっとカフェ NAKAGAWA

営業時間：10:30~17:30 木曜定休



## 中川をココから元気に！

ほっとカフェ中川は、中川の街の情報発信基地として  
人と街を、美味しく、あたたかく繋いでいきます

棚ショップ 新商品の紹介！

### 信州美ヶ原の無農薬、無添加ジャム

美ヶ原高原の麓にある標高1000mの清流と緑の里で、有機農業、無農薬農業にこだわる宮下さんが作る身体に優しいジャムを、7月末まで期間限定、特別価格で販売します。

このジャムの特徴は、有機肥料と無農薬で露地栽培されたイチゴ、ブルーベリー、ルバーブの素材を生かし、添加物のペクチン等を使わずに、砂糖の代わりに国産の水飴とオリゴ糖を使っていることです。一般のジャムに比べ、粘り気と甘さが控えめですので、特にヨーグルトかけて食べると美味しいです。

珍しいのは繊維分が多くおなかに良いルバーブジャムです。ルバーブは欧米では独特の香りと酸味が好かれている野菜で、日本では涼しい高原で作られています。

宮下さんは、故郷の同窓生で、虫のいる無農薬有機水田、無農薬大豆による手作り味噌を都会の人と交流をしながら作り、日本の農業を守ろうとしている農家です。詳しくは美ヶ原ベリー園のホームページをご参照ください。

<http://www.hnk.jp/jam/>

(オーナー 塩入)



棚ショップは、ほっとカフェの入り口からすぐに32区画あります。手作りのアクセサリー、小物、雑貨などを販売しています。1区画 幅40cm レンタル料 ¥800~¥1,200/1ヶ月 販売手数料 売上の10% ◆出店ご希望の方はお問い合わせください。

### 「中川駅前商業地区ルネッサンスプロジェクト」

中川駅前商業地域の魅力アップの為に4月からスタートしました。地域住民、事業者の参加プロジェクトですので、是非ご参加ください。

<7月の工事予定> 13日(土)10:00~12:00

“親子で井戸掘り”

参加を希望される方は、当日10時に「ガーデンヒルズ滝前」にお集まりください。尚、雨天の場合は、翌日に延期します。

### 7月のスペシャルティー

17日(水)・29日(金) 12:00~16:00

グレープフルーツのセパレートティー

グレープフルーツジュースと

アイスティーが二層にわかれている、

見た目にも爽やかなお茶です。

ティーインストラクターの山口裕子さんがサービスします！



### 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 バレット中川1F

TEL 070-5545-8107

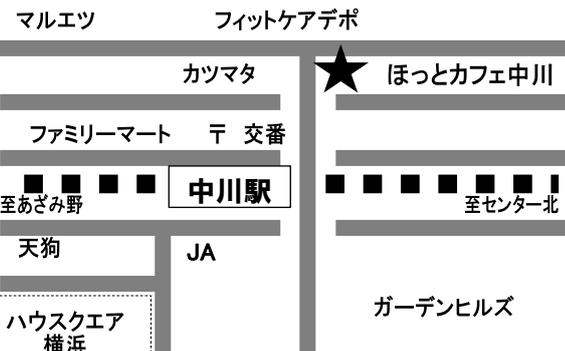
(受付 10:30~17:30 木曜定休)

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/>

メール hotcafe.nakagawa@gmail.com

運営：NPO 法人 ぐるっと緑道



ほっとカフェ  NAKAGAWA