



2月のイベントスケジュール

7日(金) 午後のひと時 カフェで朗読

14:00~ 14:30~ 2作品朗読

2月のスペシャルイベント、あたたかい甘酒を飲みながら、午後のひと時 カフェで朗読を楽しみませんか？

第1話 村上春樹 作

「チーズケーキのような形をした僕の貧乏」

第2話 芥川龍之介 作

「トロッコ」

朗読：秋山佳子

申込先：事前申し込みは必要ありません

参加費：無料



12日(水)・19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。

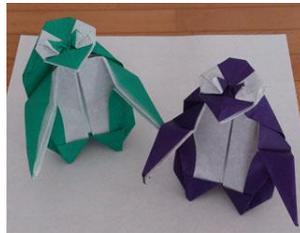


申込先：事前申し込みは必要ありません
参加費：無料

12日(水) おりがみを楽しむ

10:30~12:30

1月の折り紙教室で作成したコマや馬、椿、ゆりの花などの復習今回は少し難しいペンギンの折り方にも挑戦しませんか？



持物：折り紙をご持参ください。

申込先：事前申し込みは必要ありません

参加費：無料

14日(金) 紅茶のある暮らし

10:30~12:00 紅茶に合う牛乳選び

一年で一番寒いこの時期、心も体もあたたまるミルクティーが恋しくなりますね。さて、今回はミルクティーに合う牛乳を検証してみたいとおもいます。



バレンタインのチョコとともにミルクティーに浸ってみませんか。
持ち物：ティーカップ(なければマグカップでも構いません)

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：1200円(お茶、お菓子、会場代含む)

21日(金) お雛祭りケーキアレンジ

10:30~11:30

もうすぐお雛祭り。まんまるホールケーキを色とりどりの小花でデコレーションした“美味しそうな”雛飾り!! お子様、お孫さんへのプレゼントにいかがですか？



* 最少催行人数 2人

* 写真はイメージです。予告なく変更になる事があります。

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 info@fiorutta.jp

参加費：2500円

25日(火) 香るコサージュ

10:30~12:30

今回は、スパイスが胸元で香るコサージュです。これから迎える卒業式や入学式にどうぞ

* 見本と材料が変わる場合があります。

講師：丹治玉江

申込先：TEL 080-5528-3077

メール 1028.tamae.t@ezweb.ne.jp

参加費：1500円



25日(火) 自分探し応援団

13:30~15:30

仕事さがしの人も 相談したい人もふらっと、ほっとカフェに寄ってみませんか？
保育・介護・家事代行・食事サービス・福祉移動サービスなど区内のNPO等での働き方を紹介します。

その他の相談もお受けします。お気軽にお寄りください。

問合せ先：NPO法人ワーカーズ・コレクティブふれあい都筑(石原)

TEL 045-943-1266

申込先：事前申し込みは必要ありません

参加費：無料

28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：「幸福感について」

豊かさとは何かを中心に幸福感について考えて見ます。

講師：キラリ青葉 松村 治(代表)、白川美里、比嘉幸子

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 (日曜日 11:30~16:30) 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

カフェ通信 2014年2月号

中川をここから元気に



営業時間: 10:30~17:30 (日曜日 11:30~16:30) 木曜定休

無農薬素材による

味噌作り体験講座

開催日時: 2月20日(木)10時~14時 先着8名様
会費: 3,500円(味噌4キロ付き)
持ち物: 5リットルの鍋、カセットコンロ、味噌をいれるタッパ
お申込み・お問い合わせは 塩入まで(TEL 090-7275-1361)

長野県的美ヶ原山ろくで自然農業を営む宮下和美さんが、材料持参で手作り味噌の講習を行います。材料は無農薬栽培の大豆、無農薬米を使った自家製麹で、できあがった味噌は、自宅に持ち帰り2~3か月熟成させると美味しい手前味噌が食べられます。

宮下さんは、ぐるっと緑道の塩入の学生時代からの友人で、自分でもアレルギーがあることから、無農薬、砂糖無添加のジャムの生産販売を行い、過去2回ほっとカフェでジャムの販売をしました。

現在、お米の無農薬、有機栽培に取り組んでおり、今年も虫の飛び水田でお米がとれました。田舎では味噌は自分で作るもの、そのお米から自分で麹を作り、無農薬栽培をした大豆を混ぜてお母さん直伝の味噌を作っています。日本の農業は厳しいものがありますが、健康を守る農業を目指し、都会の皆さんと連携して、この無農薬農業を発展させていきたいと考えています。

詳しくは美ヶ原ジャムのホームページをご覧ください。http://www.hnk.jp/jam/

ぐるっと緑道、ほっとカフェは、東北大地震復興支援も行っていますが、このような農業者とのネットワークも重要だと考え、今回の企画になりました。



2月 ほっとあたたかメニュー！
1日(土)~10日(月)期間限定

甘酒 米麹使用 アルコール0%



¥150

スペシャルイベント

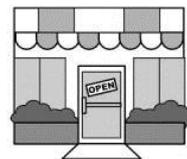
午後のひと時 カフェで朗読

2月7日(金)14:00~第1話 14:30~第2話
あたたかい甘酒を飲みながら、カフェで朗読を楽しみませんか？(詳細は裏面を参照ください)

カフェ内の小さな出店スペース
“ 棚ショップ ”

新規オーナーさん募集中！！
お気軽にお問い合わせください。

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%



マルエツ

フィットケアデポ

まいばすけっと

★ ほっとカフェ中川

ファミリーマート 交番

至あざみ野

中川駅

至センター北

天狗

JA

ハウスクエア
横浜

ガーデンヒルズ

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 (日曜日 11:30~16:30)

横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅下車徒歩1分

http://cafenawa.web.fc2.com/

hotcafe.nakagawa@gmail.com

運営: NPO 法人 ぐるっと緑道



ほっとカフェ NAKAGAWA