



7月のイベントスケジュール

1	水	
2	木	朗読サークル 10:30~12:00
3	金	
4	土	
5	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 14:30~17:00
6	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
7	火	
8	水	楽しくウォーキング 9:30~
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	囲碁サークル 14:30~17:00
13	月	
14	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
15	水	紅茶のある暮らし おしゃべりカフェ 10:30~12:00 10:40~12:00
16	木	
17	金	こころとからだのエクササイズ 10:30~12:30
18	土	
19	日	囲碁サークル 14:30~17:00
20	月	海の日
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	ストールのあしらい術 10:30~12:00
25	土	
26	日	囲碁サークル 14:30~17:00
27	月	
28	火	
29	水	健康セミナー 14:00~15:00
30	木	
31	金	

健康セミナー(全5回開催講座)

第1回「なぜ病気になるのでしょうか？」

健康で日々輝いていたい。そんな風に誰もが思うものです。しかし現代は60%以上が生活習慣病で亡くなっています。ご自身で病気予防の対策を知っておくことはとても重要なことです。

ご希望の方には代謝測定(約10分)を行います。内臓の働きなど、参考になります。

講師：林 初江
ファスティングマイスター(食育)
申込先：TEL 045-532-6588
イオンセラピーサロンゆりかご 高橋・林
参加費：100円(資料代)

こころとからだのエクササイズ

生活に活かす心理学
テーマ：「感覚」

見る、聞く、触れる、嗅ぐ、味わうなどの感覚は生活のなかでどのように機能しているのか、また快・不快、美・醜の評価は何によって決まるのかなどについて話し合ってみます。

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
お問い合わせは：松村 治
TEL 080-4165-1003
メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

ハーブのある暮らし

正しい知識を学んで日常にハーブを取り入れ、ゆとりのある暮らしをしましょう！
定員8名。10回シリーズ(1年間)、毎回後半に実習をする予定。
今回の実習は6月に作製したポプリを使ったクラフトを作ります。(6月欠席の方にはご用意があります)

講師：丹治玉江(ハーブコーディネーター)
申込先：TEL 080-5528-3077
メール t_tanji28@yahoo.co.jp
参加費：1500円

囲碁(サークル) 参加者募集中!

年齢、性別を問わずどなたでも参加できる囲碁同好会。入門講習会もあります。
申込・お問合せ 045-911-3376 服部
khattori@mx.mesh.ne.jp
参加費：300円 入会金：1,000円
ホームページ http://nic.khtr.net/

楽しくウォーキング(サークル)

カフェ周辺の緑道と里山を自然観察しながら歩きます。終わったら希望者でお茶会、どなたでも参加できます。
事前申込の必要はありません
9:30 カフェ前に集合
お問合せ：ぐるっと緑道 塩入
090-7275-1361

朗読(サークル) 参加者募集中!

活動日はカフェの定休日、静かな中周りに気兼ねなく朗読を楽しめます。
『声を出して脳と心のアンチエイジング! 日常から作品の世界へタイムスリップしてみませんか?』
申込・お問合せ 秋山佳子 090-1454-9619
メール harmony@icloud.com 参加費：500円

紅茶のある暮らし

「アイスティーを極める!」



暑い夏にぴったりのアイスティーのいろいろな作り方と簡単にできるアレンジティーをご紹介します。

持ち物：ティーカップ

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
参加費：1230円(お茶、お菓子、会場代含む)

ストールのあしらい術



これからの暑い季節に役に立つあしらいをお伝えします。
お手持ちのストールのご相談もOKです。

持物：ストール、
卓上鏡、カラーペン
定員：8名

講師：谷川みさえ

(布心主宰 スカーフコーディネーター)
申込先：TEL 080-5423-6700
メール stall5scarf@gmail.com
参加費：500円(資料代)

おしゃべりカフェ



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：事前申込は必要ありません
参加費：無料

おりがみを楽しむ(サークル)

今月はお菓子を入れたり小物の整理に使える実用的な「六角箱」を作ります。
持物：折紙、はさみ、のり、筆記用具
講師：大塩桂子(日本折紙協会認定講師)
申込・お問合せ 090-4667-6340
*初めて参加の方はお申込みください
参加費：100円(折紙資料代)

英会話(サークル)

フリーカンパッションを楽しみながら会話のスキルアップをめざします。
定員：8名
講師：Atia Shibata
お問合せ 090-4667-6340 大塩
sugariko@gmail.com
参加費：1,500円

※各イベントへの参加にはドリンクをご注文ください。



ほっとカフェ中川は、まちづくりNPO法人ぐるっと緑道が地域の交流の為にボランティアで運営するコミュニティカフェ

ふれあいフェスタ「西伊豆産とてん販売」大好評

6月6日の中川ふれあいフェスタで、ほっとカフェは西伊豆町出身者5名とその友人3名とのコラボレーションで「とてん販売」を行いました。「とてん」は、西伊豆産の天然の天草から手作り、味付けは黒蜜きなこ酢醤油の2種類を1皿200円で販売し、用意した103食は午後2時には完売してしまいました。



「猿っ子踊り」の衣装で西伊豆説明

ほっとカフェ前のブースでは「とてん販売」の他に、パネルによる「とてん」作りの説明と、天草の産地である静岡県西伊豆町の紹介、さらに西伊豆町出身者を中心に西伊豆町のPRや観光パンフレットの配布をしました。

黒蜜きなこは主に子どもや女性、酢醤油は年配者に好評でした。

お客様からは、「売っているところとは全然違う。とてん本来の味がしておいしい(60代女性)」「楽しそうに活動していますね！おいしいとてんを作ってみなさんに喜んでもらい、田舎のPRにもなっているなんて感心します。がんばれ！(70代ご夫婦)」



メンバーの皆さん

「とてん突きをやってみよう！(子どもたち)」等と嬉しいコメントをいただきました。

また今回の売上利益17,648円は、「野口健ヒマラヤ大震災基金」を通じて、ネパールへ寄付します。

今回の「とてん販売」の成果として以下3点が挙げられます。

1. 地元中川と西伊豆町出身者と交流を深め、フェスタを盛り上げることができた。
2. 「とてん」を多くの方々に喜んで食べてもらい、西伊豆町の魅力を多くの方々と分かち合うことができた。
3. 「とてん販売」を通じて、ネパール地震被災者支援をすることができた。

イベントを終え、当日参加したメンバーは「来年も是非出店したい」と意気込んでいます。



とてんの突出し体験



次回も「つるっとさわやか西伊豆産とてん」をお楽しみに！！



楽しい花壇のお手入れ

7月18日(土)
10:00~12:00

みんなできれいな花壇を維持していきましょう。初めて参加される方には、お花の説明と手入れの説明をさせていただきながら作業をしていただきます。

ほっとカフェ前集合！！



棚ショップオーナーさん募集中！

カフェの中の小さな出店スペース！
自慢の手作り雑貨を販売しませんか？

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気軽にお問い合わせください。



スタッフのご応募やお問合せはお気軽にどうぞ！

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・日 定休日)
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：NPO法人ぐるっと緑道

