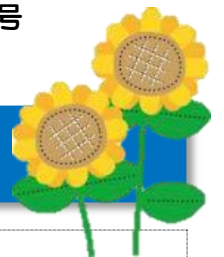


8月のイベントスケジュール



1	土	
2	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 13:00~17:00
3	月	
4	火	おしゃべりカフェ 10:30~12:00
5	水	
6	木	朗読サークル 10:30~12:00
7	金	
8	土	
9	日	囲碁サークル 13:00~17:00
10	月	
11	火	
12	水	9日~17日 夏季休業日
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	ほっとからだのエクササイズ 10:30~12:30
22	土	
23	日	囲碁サークル 13:00~17:00
24	月	
25	火	
26	水	自分探し応援団 健康セミナー 10:30~12:30 14:00~15:00
27	木	
28	金	ストールのあしらい術 10:30~12:00
29	土	
30	日	囲碁サークル 13:00~17:00
31	月	

ほっとからだのエクササイズ

生活に活かす心理学
 テーマ：「考える人と弥勒菩薩」
 ロダンの「考える人」も広隆寺の「弥勒菩薩」も考えている状態をあらわした像ですが、「考える人」からは苦悩を、「弥勒菩薩」からは安らぎを感じます。その違いがどこから生まれるのかをディスカッションし、ストレスに対する強さへと考えを発展させてみようと思います。
 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

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
 (布主主宰 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)

健康セミナー(全5回開催講座)

第2回「腸の働きと免疫力について」
 免疫力低下があらゆる病気の引き金になる可能性があります。腸の働きが免疫力に深い関係があります。
 ご希望の方には代謝測定(約10分)を行います。前回代謝測定された方には結果報告いたします。
 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
 イオンセラビーサロンゆりかこ 高橋・林
 参加費： 100円 (資料代)

自分探し応援団

仕事さがしの人、相談したい人も、ふらっとほっとカフェによってみませんか？
 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。

NPO法人ワーカーズ・コレクティブふれあい都筑
 問合せ先：飯泉 045-943-1266
 メール kaig-freaituzuki1266@cube.ocn.ne.jp
 申込先：事前申し込みは必要ありません
 参加費： 無料

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

短歌「木曜会」(サークル)

9月3日スタート 参加者募集中!
 13:00~15:00 開催
 初心者対象の短歌のサークルです。初めてでも安心、丁寧に指導します。前半は一首歌を提出して添削指導、後半は近現代の秀歌を鑑賞講義します。
 講師：鹿取未放 (かとりみほ・女性)
 カルチャーセンター等で長年講師経験あり
 申込・お問合せ 045-912-3433
 参加費：500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です。
 入門講座 13:00~14:30
 対局 14:30~17:00
 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/

英会話(サークル)

フリーカンパシー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。経験のある方が対象です。
 定員：8名
 講師：Atia Shibata
 申込・お問合せ 090-4667-6340 大塩
 sugariko@gmail.com
 参加費：1,500円

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

楽しくウォーキング(サークル)次回は9月9日(水)予定

おりを楽しむ(サークル)次回は9月14日(月)予定

8月の活動はお休みします。9月からは通常通り活動予定です。



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

ほっとカフェでのイベント



ほっとカフェでは、毎月様々な講座やサークル活動などが開催されています。その中にはカフェのスタッフとしても活躍中のメンバーが資格や特技を活かして、定期的に講座やサークルを担当しているものがあります。今回はそんな講座やサークルをクローズアップ、講師や参加メンバーにお聞きしました。

スパイスとオルネフラワーアレンジメント 丹治玉江さん

ほっとカフェのオープン時からスタッフとしてシフトに入っています。スタッフとしてだけではなく、もっとたくさんの方との出会いの場所としてカフェを活用出来たらと思い、「スパイスとオルネフラワー(さまざまなワイヤーで作るフラワー)のアレンジメント」の講座を2年くらい開いています。もうお気付きの方もいらっしゃると思いますが、時々カフェの注文カウンターの横に作品を飾っていますので来店のおりには、ご覧ください。

また、今年の4月から新たに「ハーブの講座」も開講しました。ハーブ、スパイス、ポプリ、アロマテラピーなどを日常生活に利用できるように簡単にわかりやすく説明していますので初心者大歓迎です。詳しく知りたい方は、どちらの講座もカフェ通信やホームページに掲載している連絡先に直接お問い合わせください。ワイワイ、ガヤガヤ雑談を交えながら楽しいひとときを過ごしましょう！



参加メンバーに聞きました

(Uさんより)

丹治さんの講座は、とにかくセンスの良さが光ります！スパイスフラワーは、一つひとつのパーツを丁寧に手作りするのですが、パパッと完成しませんが、そのぶん愛着もわき、ありふれたフラワーアレンジメントとは一線を画す楽しさです！

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。

おりがみを楽しむ(サークル) 大塩桂子さん



ほっとカフェのオープン時からスタッフとして活動しています。最初はたまたま折紙が好きだったので不定期に折紙を楽しむ会を担当していましたが、参加者が次第に増えて大変楽しんでいる様子、担当している私も折紙の楽しさにすっかりはまり定期的なサークルへ発展しました。

活動を始めて1年半になります。毎回何をしようかと勉強を重ねているうちに折紙の歴史や奥深さを知りました。大陸から7世紀に紙の製法が日本に伝わり和紙作りへ、室町時代には折紙が本格化、江戸時代には庶民が折紙を楽しんだそうです。一枚の紙から折る何羽もの折鶴が連なった連鶴など複雑な折紙の折り図も古文書に沢山残っています。現代では安価できれいな折紙が簡単に手に入り、作品も造形的なもの実用的なものなど多種多様。「Origami」で通じる世界共通語になり海外でも楽しんでいます。折紙をする時は手を動かし、頭脳もフル回転、楽しみながら、頭の体操ができ、そして素敵な作品が仕上がります。

参加メンバーに聞きました

(Tさんより)

定期的にと参加しています。以前から紙に関する物に興味があり、サークルで過ごす時間が毎回楽しみです。帰ってからの復習で折る時とても楽しんでます。そして気持ちがなごやかにやさしくなっている自分に気づきます。

(Kさんより)

折紙は年齢に関係なく誰でも気楽に挑戦できて頭の体操になります。帰ってからのもう一度復習の為作るのも楽しく熱中してしまいます。

(Aさんより)

私は病気をし、障害が残ってしまいました。外に出ていくのも大変なので友達もできないかと思っていましたが、思い切ってサークルに参加しました。折紙が手先や頭の体操に大変有効でしかも楽しいので毎回参加しています。お友達もたくさんできました。



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

