

9月のイベントスケジュール



1	火	
2	水	
3	木	朗読サークル 短歌木曜会 10:30~12:00 13:00~15:00
4	金	
5	土	
6	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 13:00~17:00
7	月	
8	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
9	水	楽しくウォーキング 秋色アレンジ 9:30~ 10:30~11:30
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	囲碁サークル 13:00~17:00
14	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
15	火	
16	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
17	木	
18	金	初秋のストールあしらい術 10:30~12:00
19	土	花壇のお手入れ 8:00~10:00
20	日	囲碁サークル 13:00~17:00
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	こころとからだのエクササイズ 10:30~12:30
26	土	
27	日	囲碁サークル 13:00~17:00
28	月	
29	火	
30	水	健康セミナー 14:00~15:00

秋色アレンジ



夏休みも終わり、ほっとひと息。これから迎える実りの季節に向けて、お部屋に彩りを添える秋色アレンジを作ります。

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 ※最小遂行人数2人

紅茶のある暮らし



「ドイツの紅茶を愉しみましょう」
日本にはあまり馴染みのないドイツ紅茶ですが、伝統あるロンフェルトやドライフルーツとのブレンドなど珍しい紅茶を試飲しながら、夏の疲れを癒しませんか。

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)

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：「表現する パステルを使って」
選択した2色のパステルを使って、手を丸く動かしながら白い画用紙に色を塗っていきます。その過程とやり終えた後でどんな気分を感じたか、また出来上がった作品について参加した皆さんで話し合います。
講師：本多英里 キラリ青葉 松村 治(代表)
白川美里 比嘉幸子
参加費：500円
初参加の方のみ事前にお申込みください。
申込先：松村 治
TEL 080-4165-1003
メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

短歌「木曜会」(サークル)

9月3日スタート 参加者募集中!
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 (資料代+カフェ使用料)

囲碁(サークル) 参加者募集中!

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/

おりがみを楽しむ(サークル)

持ち物：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
※初めて参加の方は必ずお申込み下さい
参加費：100円 (折図資料代)

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。
今回の講義は、「スパイスの話」実習は、ハーブを使ったデザートの実習です。
(材料調達上、実習内容が変わる場合があります。)
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 (資料、実習代含む)

初秋のストールあしらい術



ストールで秋を先取りしましょう。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)

健康セミナー(全5回開催講座)

第3回「体内酵素の働きについて」
人間の生命を維持して行く上で水や酸素と同じ位重要な働きをしているのが酵素です。智者酵素と消化酵素について知っておくことは病気予防の一貫となると思います。ご希望の方には代謝測定(約10分)を行います。
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こ 高橋・林
参加費：100円 (資料代)

おしゃべりカフェ

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。
参加費：無料
申込先：事前申込は必要ありません

カフェで朗読(サークル)参加者募集中!

どなたでも参加可能なカフェで朗読を楽しむサークルです。
申込・お問合せ 秋山佳子 090-1454-9619
harmony-yokko0503@ae.auone-net.jp
参加費：500円 (資料代+カフェ使用料)

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。
事前申し込みの必要はありません
9:30 カフェ前集合
お問合せ 090-7275-1361 ぐるっと緑道 塩入

英会話(サークル)

経験のある方が対象のサークルです。
講師：Atia Shibata
申込・お問合せ 090-4667-6340 大塩 sugariko@gmail.com
参加費：1,500円 (受講料+カフェ使用料)

※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
NAKAGAWA

営業時間：10:30~17:30 (木・日 定休日)

カフェ通信 2015年9月号

中川をここから元気に



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

カフェ内の出店スペース 棚ショップのご紹介

ほっとカフェに入っすぐのスペースに32の区画にレイアウトされた“棚ショップ”があります。



その区画にはそれぞれのオーナーさんご自慢の手作り雑貨が展示販売されています。フラワーアレンジメント、ビーズアクセサリー、ハワイアンキルト、陶器の器や箸置き、ディサービスご利用の手工芸の好きな80~95歳の方の手作りの小物入れや袋もの、石鹸でできたソープフラワーや手編みの小物雑貨など。種類も多岐にわたり、どれもオリジナリティーにあふれた素敵な雑貨ばかりが並んでいます。人気のお店にはお客様からのリクエストも入ります。ぜひ一度ご来店ください。また、この小さな店のオーナーさんになってみたい方も只今募集中!です。

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気軽にお問い合わせください。

棚ショップオーナーさんに聞きました!

Atelier-U Flowers 中河原悠子さん

「疲れが取れないアナタを笑顔に」がコンセプトのフラワーサロンです。プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー、ハワイアンフラワーなど、色々な種類のお花を扱っています。みなさまにお気軽に手に取っていただければとの想いから、すべてプチプライスで! 見て癒される、飾って癒される、使って癒される...このアレンジメントはすべて、そんな「癒し」がテーマです。ほんわか色のフラワーペンやバッグチャームは特にサロンでも大人気。毎日の生活に「見ているとココロが落ち着くな~」と思えるアレンジを取り入れていただくことで、アナタの元気のお手伝いができれば嬉しく思います。

公式ブログ <http://ameblo.jp/atelier-u-flowers> お問い合わせ nkgwr5192@icloud.com 080-3453-0902

※当サロンではフラワーカウンセリング、フラワーエッセンスの販売も行っております。ご興味のある方はぜひ「棚ショップ」にあります教室案内やブログをご覧くださいね。



お花がいっぱいの中川 花壇のお手入れ

みんなできれいな花壇を維持していきましょう。

9月19日(土) AM 8:00~10:00



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。お問い合わせはお気軽にほっとカフェまでどうぞ。



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 パレット中川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



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

陸橋 絵の階段を上る

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