

# ほっとカフェ NAKAGAWA

## 2月のイベントスケジュール



1	月	
2	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
3	水	おしゃべりカフェ 10:40~12:00
4	木	朗読サークル 短歌木曜会 10:30~12:00 13:00~15:00
5	金	
6	土	
7	日	囲碁サークル 13:00~17:00
8	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
9	火	
10	水	ウォーキング ストールを巻いたおしゃれ塾 9:30~ 10:30~12:00
11	木	
12	金	ビタミンカラーのギフトアレンジ 10:30~12:30
13	土	
14	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 13:00~17:00
15	月	
16	火	
17	水	紅茶でめぐる世界の旅 10:30~12:00
18	木	
19	金	自分探し応援団 13:00~15:00
20	土	
21	日	囲碁サークル 13:00~17:00
22	月	
23	火	お雛祭りアレンジ 10:30~11:30
24	水	
25	木	
26	金	こころとからだのエクササイズ 10:30~12:30
27	土	
28	日	
29	月	

カフェ休業日

### シナモンとオレンジが香る ビタミンカラーのギフトアレンジ



バレンタインのギフトにも喜ばれる、美味しそうで可愛いブリザードアレンジを作ります。シナモンやオレンジの香りでリラックス効果も！お子さまと一緒でのご参加も大歓迎

講師：中河原悠子 定員：5名  
(フラワーデザイン Atelier-U Flowers 主宰)  
申込先：TEL 080-3453-0902  
メール nkgwr5192@icloud.com  
参加費：3000円

### 自分探し応援団

働きたいけどプランクがあって少し臆病になっているわ。働いたことがなくてとまどっています。どんなところを紹介してもらえるの？時間の条件があるけど。などなど疑問や聞きたいこと、気楽にご相談ください

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。

申込先：090-8315-2903 (担当：清水)  
メール sewayaki@tsuzuki-soudan.com  
参加費：無料 事前申し込みは必要ありません。

### 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：「無意識について考える」  
臨床心理学では認知行動療法が主流で、精神分析は過去のものになりつつあります。しかし無意識という心の領域はたいへん興味深いもので日常生活にもかわりをもっているかもしれません

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  
お問合せ先：松村 治 TEL 080-4165-1003  
メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

### 紅茶でめぐる世界の旅

紅茶の産地や文化を、国ごとにご案内いたします。1回目は「イギリス」です。  
持ち物：ティーカップ(マグカップでもOK)  
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：1500円(お茶、お菓子、会場代含む)

### サークル活動 お申込み・お問合せ先

短歌「木曜会」	鹿取未放(かとりみほ・女性) TEL045-912-3433 初心者対象の短歌サークル 参加費：500円
カエで朗読	秋山佳子 TEL090-1454-9619 参加費：500円 harmony-yokko0503@ae.auone-net.jp
囲碁	服部 TEL 045-911-3376 参加費：300円 入会金：1000円 khattori@mx.mesh.ne.jp
楽しくウォーキング	ぐるっと緑道 塩入 TEL 090-7275-1361 参加費：無料 カフェ前に9:30集合周辺の緑道を歩きます。
おりがみを楽しむ	大塩桂子(日本折紙協会認定講師) TEL 090-4667-6340 初めて参加の方は必ずお申込みください 参加費：500円
英会話	講師：Atia Shibata 参加費：1500円 TEL 090-4667-6340(大塩) 会話経験のある方が対象です。 sugariko@gmail.com

### ストールを巻いたおしゃれ塾

ストールを主役にしたコーディネート術の10回シリーズ。5回目のテーマは「アクセサリーとのコラボ」です。アクセサリーとスカーフやストールのコラボしたアレンジを機能性とビジュアルを意識してお伝えします。  
持物：秋冬向けストールやスカーフ数枚 卓上鏡 定員：4名

講師：谷川みさえ(袖心主宰 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：1000円(資料代)

### お雛祭りアレンジ

雛飾りと一緒に飾れるアレンジ。  
春らしい色合いの花々を『お椀』に盛りつけました。当日は写真より小さなもの(雰囲気は同じ)を作成しますので、初めての方でも楽しく作れます



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：3800円 ※最小遂行人数2人

### 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)  
今回の講義は、「フレグランス」実習は、アロマオイルを使ってオリジナル香水またはオーディコロンを作る予定です。(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)

### 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。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楽におしゃべりに来てください。  
参加費：無料  
申込先：事前申込は必要ありません



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

### 棚ショップ 新規オーナーさん募集中!

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、ハワイアンキルト、陶器の器や箸置き、手作りの小物入れや袋もの、石鹸でできたソー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。この小さなお店のオーナーさんになってみたい方 只今募集中!です。

### 棚ショップオーナーさんに聞きました!

#### ビーズアクセサリ 伊藤順子 さん



皆さんこんにちは。昨年10月よりアンティークビーズを使ったアクセサリを置かせて頂いております。昨年、人生の節目を向かえ立ち止まり、お休みしていた手仕事を再開してみたくりました。そんな私にとってこちらの棚ショップは、とても魅力的な空間スペースでした。

地域の人々の目にとめて頂けて、ゆっくりマイペースで制作活動が出来るのは有り難い限りです。眠っていた古いビーズは、眺めているだけでも飽きません。その色や輝きは独特な雰囲気を出します。そんなビーズをシンプルなデザインで仕上げてみました。どうぞ手に取ってゆっくり眺め、おつけになってみてください。気に入った一点を見つけて頂ければ幸いです。

#### 西伊豆×中川=

#### 山本あづみ さん

手づくりは、ストーリー。  
静岡県西伊豆在住の元漁師  
まーみちゃんの手づくり商品販売中!

わたしたちの目指すこと

- 一、静岡県西伊豆のファンをふやす
- 一、地方と都市の人をつなぐ
- 一、横浜市中川のコミュニティを活性化

日本みつばちのはちみつは、山と海に囲まれた大自然の残る西伊豆に生息する野生のみつばちからいただいたものです。まずはスプーンですくってそのままの味をお楽しみ下さい。日本みつばちはあらゆる花から蜜を集めるため、このはちみつは百花蜜(ひゃっかみつ)と言われ、様々な花の香りが口いっぱいに広がります。トーストやパンケーキにかけるのがおすすめです。



はちみつ



竹製バターナイフ

2015年の夏、わたしたちは横浜市中川ふれあいフェスタで「西伊豆産ところてん販売」を行いました。これからも中川ふれあいフェスタや様々な活動を通して、中川と西伊豆を盛り上げていきたいと思ひます。

一緒に楽しく活動しませんか?

Facebook ページ 情報はこちらで!  
<https://www.facebook.com/nishiizunakagawa/azusaltin1229@hotmail.com> (山本あづみ)

2月 ほっとあたたかメニュー!  
2月5日(金)~27日(土)期間限定

# 甘酒

米麴使用 アルコール0%

¥250

棚ショップ出店ご希望の方

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%



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 (日曜・第1,第2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.jp/>

[hotcafe.nakagawa@gmail.com](mailto:hotcafe.nakagawa@gmail.com)

運営: NPO 法人 ぐるっと緑道

