

## 3月のイベントスケジュール



1	火	
2	水	おしゃべりカフェ 10:40~12:00
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	囲碁サークル 13:00~17:00
7	月	
8	火	
9	水	楽しくウォーキング 9:30~
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 13:00~17:00
14	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
15	火	
16	水	紅茶でめぐる世界の旅 10:30~12:00
17	木	
18	金	こころとからだのエクササイズ 10:30~12:30
19	土	
20	日	囲碁サークル 13:00~17:00
21	月	
22	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
23	水	
24	木	
25	金	ストールを巻いたおしゃれ塾 10:30~12:00
26	土	
27	日	囲碁サークル 13:00~17:00
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	
カフェ休業日		

### 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術の10回シリーズ。  
6回目のテーマは「春色を先取り&似合う”白色”を知る」です。  
春色を取り入れた装いアドバイスと似合う「白」とのコーデ術です。シリーズ途中参加も大歓迎です。



持物: 春物ストール、スカーフ数枚、卓上鏡、筆記用具  
講師: 谷川みさえ (専任 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)

### 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。3月は最終回です。  
いつからでも開始出来ます。

(欠席した回は個別対応いたします。)  
今回の講義は、1年間のまとめ、実習は、精油とミツロウを使ってハンドクリームを作る予定です。  
(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)

### 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: 「自然と共に生きる」  
春の緑道を少し散策して、生活の中での自然とのふれあいについて考えてみます。  
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  
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

今回はお茶の発祥の地、中国をご紹介します。中国と言えば緑茶と烏龍茶が有名ですが、世界三大銘茶の一つのキーモン紅茶も中国が産地です。  
ヨーロッパの人々を魅了した独特の高貴な香りを、テイスティングをしながらお楽しみください。  
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)



### 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

### サークル活動 お申込み・お問合せ先

短歌「木曜会」	<b>参加者募集中!</b> 初心者対象の短歌サークルです。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。 鹿取未放 (かとりみほ・女性) TEL045-912-3433 参加費: 500円
カフェで朗読	声を出して脳と心のアンチエイジング! どなたでも参加できる朗読を楽しむサークルです。 秋山佳子 TEL090-1454-9619 参加費: 500円 メール harmony-yokko0503@ae.auone-net.jp
囲碁	<b>参加者募集中!</b> どなたでも参加可能な囲碁を楽しむサークルです。 入門講座 13:00~14:30 対局 14:30~17:00 参加費: 300円 入会金: 1000円 (初回のみ) 服部 TEL 045-911-3376 メール khattori@mx.mesh.ne.jp ホームページ http://nic.khtr.net/
楽しくウォーキング	カフェ周辺の緑道と里山を自然観察しながら歩きます。 終わった後はカフェでお茶会。どなたでも参加できます。 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
おりがみを楽しむ	どなたでも参加可能なおりがみを楽しむサークルです。 持ち物: おりがみ、はさみ、のり、筆記用具 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	フリーカンパセ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。英会話の経験のある方が対象のサークルです。 講師: Atia Shibata 参加費: 1500円 TEL 090-4667-6340 (大塩) メール sugariko@gmail.com

※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

### ほっとカフェでのサークル活動



ほっとカフェでは、毎月様々なサークル活動が開催されています。カフェの営業中では周りに気兼ねのある活動も休業日なら、のびのび活動できます。趣味のスキルアップや新しい趣味への挑戦などぜひご参加ください。今月はその中から2つのサークルをクローズアップしました。

#### ◆ 囲碁サークル 服部さん

年齢、性別を問わずどなたでも参加できる、中川駅周辺の方々の囲碁同好会です。カフェの定休日の日曜の午後、静かなゆったりした雰囲気の中で対局できます。同好会ですから囲碁を楽しむ人が誰でも入会できるオープンなサークルです。全ての会員がお互いに対等な立場で会の運営に参加できます。段位、級位は問いません。気楽に囲碁を楽しみたい方は是非ご参加ください。現在会員数は22名です。年齢は40代から80代まで様々で、内女性は5名です。棋力も初心者から有段者まで、それぞれに自由な時間に来て対局を楽しんで居ます。世界の囲碁人口は4000万人と言われています。囲碁を打てれば多くの仲間と交流ができます。ゲームの中で最も面白く、最も知的と言われている囲碁を一緒に楽しみませんか。一度覚えれば、一生楽しめ、脳トレーニングやボケ防止には最適です。見学も自由です。裏面のスケジュールをご確認ください。



ホームページ⇒「中川囲碁」で検索してみてください。

#### ◆ 朗読サークル 秋山さん

ほっとカフェのオープン時から、ボランティアスタッフとしてカウンターに時々入っています。月に数回、1日2～4時間など個人の希望で無理なく参加できるのでオススメです。カフェでは毎月、様々なイベントも開催されています。その一つとして、朗読をしてみないかと声をかけてもらったのが、カフェと朗読の出会いでした。朗読は先生について習っていましたので、人前で読む機会が多いほど、上達しますし勉強になるので、二度ほど読ませてもらいました。その時、聞きに来てくださった人達から朗読をしてみたいという声があがり、サークルとして活動を始めたのが昨年の3月でした。もうすぐ、一年になります。最初は1人、2人からのスタートでしたが、継続していく内に徐々に人数も増え、作品の幅が広がりました。今後は少しずつレパートリーを蓄積して行って、発表会を開くのが目標です。声の出し方などの基本は大事ですが、朗読に上手い下手はありません。作者の言葉を借りて、自己表現する場所です。意外な自分を発見できますよ！活動日はカフェの休業日なので、周りに気兼ねなく朗読が楽しめます。裏面のスケジュールをご確認ください。

#### 参加メンバーに聞きました

##### (池田純子さん)

囲碁を始めて一年ほどになりますが、中川囲碁サークルに参加するようになって、初心者の皆様とは和気藹々と講座を楽しみ、上手(うわて)の皆様からは、優しく対局のご指導をいただいています。日曜の午後にとっても贅沢な時間を過ごしている感じです。もっと囲碁仲間が増えたら嬉しいですね。

##### (重永正夫さん)

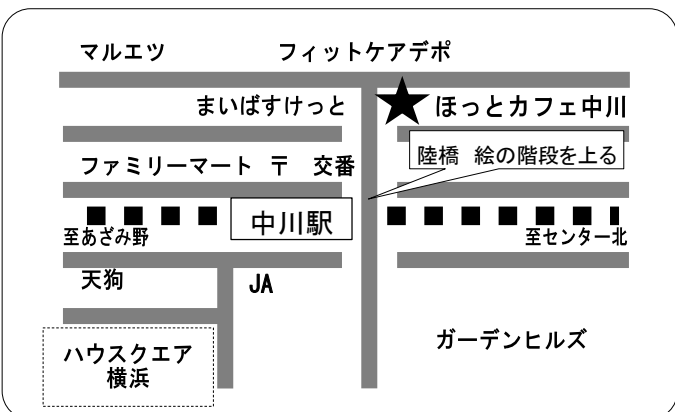
囲碁サークルは私の週間スケジュールの一つです。「ほっとカフェ通信」から情報を得て参加しました。第1回の会合から参加しています。囲碁サークル参加は期待と不安が半々でしたが、皆さん親切な人ばかりで囲碁は下級者の私も楽しい時間を過ごしています。設立趣旨の地域貢献に少しでも役立てればと思い、出来るだけ出席しています。

### 棚ショップオーナーさん募集中！



棚ショップはほっとカフェ内の小さな出店スペースです。カフェにご来店のお客様は皆さまのぞいて行かれる素敵なお店が並んでいます。ご自慢の手作り雑貨を販売しませんか？今ならすぐに販売開始できます！

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%  
◆出店ご希望の方は下記まで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 (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

