



5月のイベントスケジュール

1	月	
2	火	ゴールデンウィーク休業日
3	水	4/27(木)~5/7(日)
4	木	
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	オリジナルバッグを作ろう 10:30~12:30
10	水	楽しくウォーキング 9:00~
11	木	
12	金	生活に活かす心理学 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	成年後見制度利用のご相談 10:30~12:30
16	火	
17	水	紅茶セミナー おしゃべりカフェ 10:30~12:00 10:40~12:00
18	木	
19	金	ストールで日焼け対策を 10:30~12:00
20	土	花壇のお手入れ 10:00~12:00
21	日	囲碁サークル 13:00~17:00
22	月	フラワーエッセンスで自然療法 10:30~12:30
23	火	おしゃべりサロン 10:40~12:00
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	花と緑のふれあいフェスタ
28	日	囲碁サークル 13:00~17:00
29	月	カフェで朗読 11:00~12:00
30	火	
31	水	
カフェ休業日		

フラワーエッセンスで自然療法
フラワーエッセンスで心身バランスを整える
 自然のお花のエネルギーが詰まった、飲用できる「フラワーエッセンス」を使った自然療法についてレクチャーいたします。
 また、フラワーエッセンス入りのハンドクリームも作り、お持ち帰りいただけます。
講師：Atelier-U Flowers
中河原悠子（なかがわら ゆうこ）
電話 080-3453-0902
メール nkgwr5192@icloud.com
参加費：1000円 定員 5名

成年後見制度利用のご相談
 認知症や知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、その権利を守る援助者（成年後見人等）を選び、本人を法的に支援する制度です。
 ・預貯金や不動産の管理
 ・施設への入所、病院への入退院契約
 ・不利益となる契約の取り消しなど
 無料でご相談に応じます。
 当日でもお気軽にお越しください。
申込先：井口正幸
 （社会福祉士・精神保健福祉士）
TEL 090-3814-5771

ストールで日焼け対策を
 首元のストールは日焼け対策にも活用できます。
 持ち物：お手持ちのストール
 卓上鏡 筆記用具
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：EL 080-5423-6700
メール stall5scarf@gmail.com
参加費：1000円（資料代） 定員 4名

カフェで朗読
 朗読サークルの「ふくろう」です。今月は絵本、童話に大人メルヘンの世界へご案内します。
 1) 立原エリカ作品
 「三面鏡」「レースの手袋」他2作品。
 2) 絵本紹介
 3) 「あらしのよるに」
 オオカミとヤギの出会いを再び。
 4) 群読
読み手：川瀬与利子、渋谷裕子
松山悦子、勝田まりこ
入場無料、事前申込の必要ありません

オリジナルバッグを作ろう
 籐バッグにペーパーナプキンをデコパージュしてオリジナルバッグを作る講座。
 サイズは、大（A4サイズ）と小（長財布サイズ）からお選び下さい
 費用：大…6000円 小…5000円
 （籐バッグ大3800円 小2800円
 +その他+講習代1500円）
 持ち物：汚れても良いエプロン、
 ポロ布（洗った筆をふく）、ドライヤー
講師：丹治玉江 定員：6名
申込先：TEL 080-5528-3077
メール t_tanji28@yahoo.co.jp



紅茶セミナー
アイスティの淹れ方&アレンジ
 おうちでも簡単にいれられるアイスティのつくり方と、アレンジティーのご紹介
 （6月21日にも同様のセミナー開催）
 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：1800円（お茶、お菓子、会場代含む）



生活に活かす心理学
ライフスタイルと地域を考える
「健康」とは(2)
 QOL(生活の質)、ウェルビーイングのテストなどを用いて、ライフスタイルから健康を考えてみます。
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 事前申し込みは必要ありません
お問合せ先：松村 治 TEL 080-4165-1003
メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

おしゃべりカフェ (5/17)
 福祉クラブ生協のメンバーが主催する気軽に参加できるおしゃべり会です。
おしゃべりサロン (5/23)
 リンパトリートメントのセルフケア、傾聴の基本を学びます。お話ししたい方もお気軽にご参加ください。
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」 参加者募集中!	5月の活動はお休みです。 初心者のための短歌サークル 鹿取未放(かとりみほ・女性) TEL045-912-3433 参加費:500円
囲碁 参加者募集中!	服部 TEL 045-911-3376 メール khattori@mx.mesh.ne.jp 参加費:300円 入会金:1000円(初回のみ)
楽しくウォーキング どなたでも参加できます	ぐるっと緑道 塩入 TEL 090-7275-1361 中川駅改札口9:00 集合 「里山ガーデン」(ズーラシア近く)を訪ねます
おりがみを楽しむ どなたでも参加できます	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 会話経験者が対象です	講師:Atia Shibata 参加費:1500円 TEL 090-4667-6340(大塩) メール sugariko35@yahoo.co.jp

※各イベントへの参加にはドリンクをご注文ください。



ほっとカフェの目的

ほっとカフェは、気軽に話しができるカフェが欲しい、中川駅前商業地区を元気ある場所にしたい、との地域住民の声により誕生し、地域ボランティアスタッフで運営する非営利のカフェです。

美味しく、地域の交流が図れるカフェをめざしています



コーヒーは美味しいことで定評のある「豆や」の焙煎、シフォンケーキやパンは手作りです。手製のピザトースト、玄米のおにぎりなど軽食にも工夫を凝らしています。シニアの皆さん、子連れのママにも顔が分かるアットホームなカフェをめざしています。また、打ち合わせや、地域の様々なグループの活動後のお茶会にもご利用ください。

居心地のよいカフェをめざしています

気楽に來れ、気楽に過ごせる場所、会話のできる場所、相談もできる場所など等、居心地の良い場所でありたいと思っています。

特技や趣味の発表の場です

カフェで講座を開催したり、棚ショップでは自分の手作り品を展示販売することができます。カフェには様々な講座やサークルがあり、その活動を通じて知り合いができれば、と考えています。

また、自分で講座を開催してみたい方、手作り品を販売したい方はご相談ください。



中川の魅力や地域活動をPRしたいと考えています

中川に來られた方にはまちや緑道のご案内をし、中川周辺素晴らしさをお知らせします。

カフェの掲示板には地域の様々な情報が貼られ、ほっとカフェのホームページには、中川のまちづくり情報が満載です。



中川駅周辺地域のまちづくり拠点です

ほっとカフェは中川のまちづくりをしている NPO 法人ぐるっと緑道の本部でもあります。

中川駅前地区を花と緑で魅力アップを目指す中川ルネッサンスプロジェクトには、花が好きなスタッフ、お客様が加わり、その活動の中心を担っています。是非一緒に花と緑のまち中川をつくりませんか。

花と緑の中川ふれあいフェスタ 5月27日(土)開催!

「千ヤリティー古本」大募集!

皆さんに読んでいただきたい本を「ほっとカフェ中川」にお持ちください。特に子供用の絵本等を歓迎いたします。古本の収益金は、慈善活動として寄付します。

収集は5月15日からです。



第2回 花かご・花はちコンテスト参加募集

あなたのご自慢のオリジナルプランター、ハンギングバスケットを展示するコンテストを実施します。

「ほっとカフェ中川」内にあるエントリー用紙から、もしくは電話にてお申込みください。詳細案内をご用意しています



ほっとカフェ NAKAGAWA

営業時間: 10:30~17:30 定休日: 日曜・木曜 月末のバレット中川休業日
〒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 メール hotcafe.nakagawa@gmail.com
ホームページ <http://cafenakagawa.jp> 運営: ぐるっと緑道

