# カフェ通信

2023 年 7 月・8 月合併号
ほっとカフェ中川営業時間
第 2 金曜日、第 4 月曜日 9 時～15 時
中川地域ケアプラザ内
ﾒｰﾙ　hotcafe.nakagawa@gmail.com
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ https://cafenakagawa.jp

## 「講座」でカフェ！

「ほっとカフェ中川」は講座での飲食が始まっています。
手芸や折り紙をしながら、コーヒー、紅茶、シフォンケーキでほっとしませんか。

| MENU | |
|---|---|
| コーヒー（ホット） | 100 円 |
| 紅茶（ホット） | 100 円 |
| シフォンケーキ | 150 円 |

ご注文は各講座の開始前にお願いしております。
講座に参加の方は運営協力金として 100 円/1 人別途お支払いください。
情報ラウンジでの飲食提供はまだ再開しておりません。

## 生活に活かす心理学

毎月第2金曜日の午前に「生活に活かす心理学」を主催してもう7年以上になります。講師を務めている松村は、製薬会社を早期退職したあと、早稲田大学で博士課程まで終了し、現在は早稲田大学総合人文科学研究センターの研究員をしております。研究領域は健康心理学と都市社会学です。

ほっとカフェの心理学の時間では主にウェルビーイング（健康感）の向上に関わるテーマを取り上げ、参加者のみなさんと話し合っています。

参加者は毎回参加される方と関心のあるテーマの時に参加される方が半々です。また 1 年に1回ぐらい参加される方もおられます。最近のテーマとしては「ヨガ、冥想と心の変化」、「生命科学とウェルビーイング」などがあります。

次回のテーマは「コミュニティ」でコミュニティの在り方（かかわり方）がウェルビーイングにいかに重要かについて考えてみます。特に事前申し込みは必要ありませんので、自由に参加ください。

## イベントスケジュール　開催会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

| 講座・サークル | 開催日時 | 内　容 | 申込・お問い合わせ |
|---|---|---|---|
| 楽しくウォーキング | 7/12(水)・8 月夏休み<br>9:30～12:00 | 時々の見どころを訪ねて歩きます。<br>※シンボル花壇前集合 | 事前申込不要<br>ぐるっと緑道　塩入　☎ 090-7275-1361 |
| 生活に活かす心理学 | 7/14(金)・8/11(金)<br>9:30～11:30 | 7 月　コミュニティ（1）<br>8 月　コミュニティ（2） | 松村治　（早稲田大学総合人文科学研究センター）<br>参加費 100 円（資料代）<br>☎ 080-4165-1003　ma2musi@royal.ocn.ne.jp |
| 生花アレンジメント | 7/14(金)・8/11(金)<br>10:00～11:30<br>7/24(月)・8/28(月)<br>13:00～14:30 | 7 月　夏の花だよ！大集合アレンジ<br>8 月　アートフラワーアレンジ | 関根直子（フラワーアドバイザー）<br>☎ 090-7831-4210　参加費 2000 円 |
| 羊毛フェルト | 7/14(金)・8/11(金)<br>12:30～14:30 | 犬やうさぎのバッグチャームを作ります<br>※うさぎを作る方は申し込み下さい | 坂本郁子　参加費 3000 円（材料費込み）<br>初参加の方はキット準備の為、必ずお申込みください<br>☎ 090-5573-4925　always_rabbit2001@docomo.ne.jp |
| NRP 花壇のお手入れ | 7/15(土)・8/19(土)<br>9:00～11:00 | 夏の花壇のお手入れ<br>※シンボル花壇前集合 | ほっとカフェ中川<br>hotcafe.nakagawa@gmail.com |
| 折り紙を楽しむ | 7/24(月)・8/28(月)<br>10:00～11:30 | 季節の行事や動植物の折り紙、実用折り紙を楽しみます。 脳トレにもなる折り紙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）参加費 800 円<br>資料準備のため初めて参加の方は必ずお申込みください<br>☎ 090-4667-6340　origami-tzk@ymail.ne.jp |
| ほっとカフェサロン | 7/24(月)・8/28(月)<br>10:00～11:30 | 7 月　お茶をしながら<br>8 月　終戦記念「今、戦争を考える」 | ぐるっと緑道　塩入　☎ 090-7275-1361　参加無料<br>様々なテーマを話し合い、親交を深めます |

**「講座」でカフェを 5 月から再開しています！　ぜひご利用ください。（詳細は上部記事をご覧ください）**
※　講座に参加の方は運営協力金として 100 円/1 人　お支払いください。