カフェ通信

2023 年 11 月・12 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

11月、12月の生花アレンジメント

11 月の生花アレンジメント講座 2 回は季節のお花を使ってアレンジメントの予定です。

12 月 8 日は壁掛けのクリスマスアレンジを制作します。
クリスマスらしい実や枝物を使っていきます。
12 月 25 日はクリスマス当日ですが、少し早めのお正月アレンジをします。
松や菊、縁起の良い花を使う予定です。

写真はあくまでもイメージなので同じアレンジメントにはなりません。又、下記スケジュール欄にて、参加費などの確認をお願いします。　　講師：関根直子

長寿の秘訣は折り紙を楽しく

「折り紙を楽しむ」には 100 歳の木村匡美さんが参加されています。作品「登り龍」は医院などで皆様ご覧になったことがあると思います。YouTube で紹介していますので、ぜひご覧ください。

折り紙は 1400 年以上もの歴史があり、室町時代には折鶴が作られていたそうです。現在は研究家や作家が増え、子どもの遊びや教育だけでなく、大人の趣味や、美術・工芸分野で、年代を問わず親しまれています。

完成形を意識しながら集中して作成、そして出来上がった時の達成感は格別です。緊張とリラックスは身体に良い刺激を与えます。指先を動かしながら考えることは脳トレとして有効なトレーニングです。先日テレビの健康番組で健康寿命を延ばすのには、趣味を楽しむのがとても良いと紹介されていました。
何か新しいこと始めたいあなたに！
折り紙は、特別な道具をそろえなくても気軽にスタートできます。
挑戦してみてはいかがでしょうか。　　講師：大塩桂子

ロクマル先生の講座　わくわく体験イベント
11 月 26 日（日）10:30～16:00　**折り紙体験開催します！**
会場：かけはし都筑（センター南 社会福祉協議会「まちづくり館」）

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	11/8(水)・12/13(水) 9:30～12:00	時々の見どころを訪ねて歩きます。 ※シンボル花壇前集合	事前申込不要 ぐるっと緑道　塩入　☎ 090-7275-1361
生活に活かす心理学	11/10(金)・12/8(金) 9:30～11:30	11 月　「つくる」ことの効用 12 月　時計と時間	松村治　（早稲田大学総合人文科学研究センター） 参加費 100 円（資料代） ☎ 080-4165-1003　ma2musi@royal.ocn.ne.jp
生花アレンジメント	11/10(金)・12/8(金) 10:00～11:30 11/27(月)・12/25(月) 13:00～14:30	11 月　季節のアレンジメント 12 月　8 日　壁掛けクリスマスアレンジ 12 月 25 日　お正月アレンジ	関根直子（フラワーアドバイザー） ☎ 090-7831-4210 参加費 2000 円　12/25 のみ参加費 2500 円
羊毛フェルト	11/10(金)・12/8(金) 12:30～14:30	犬とうさぎのバッグチャーム、 またはブローチを作ります	坂本郁子　参加費 3000 円（材料費込み） 初参加の方はキット準備の為、3 日前までに必ずお申込みください ☎ 090-5573-4925　always_rabbit2001@docomo.ne.jp
NRP 花壇のお手入れ	11/18(土)・12/16(土) 10:00～12:00	花壇のお手入れ 11 月は冬花に植替えを行います ※シンボル花壇前集合	ほっとカフェ中川 hotcafe.nakagawa@gmail.com
折り紙を楽しむ	11/27(月)・12/25(月) 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 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 ☎ 090-4667-6340　origami-tzk@ymail.ne.jp
ほっとカフェサロン	11/27(月)・12/25(月) 10:00～11:30	11 月　私の旅、人工知能 12 月　一年を振り返って	ぐるっと緑道　塩入　☎ 090-7275-1361　参加無料 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。
※　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。