

9月のイベントスケジュール



1日(土)・15日(土)・29日(土)ブリッジ入門サークル

10:30~16:30

世界中で多くの人が熱中するトランプゲームの王様、パートナーシップが鍵となる人と人をつなぐゲーム。公平で知的なゲーム、あなたも始めてみませんか？



講師：太田(コントラクトブリッジ横浜市登録ボランティア)
申込先： ☎ 045-911-2216 メール nrn14066@nifty.com
参加費： 無料

一人はみんなのために、みんなは一人のために。

8日(土) 敬老の日プレゼント用

10:30~11:30 フラワーアレンジ

お祖父ちゃんお祖母ちゃんに手作りプレゼント。秋色アレンジはラブリー&シック！

- * 最少催行人数 2人
- * ご希望者にラッピング致します
- * デザインは予告なく変わる場合があります



講師：吉田明美(フラワーアレンジ教室 FioRutta 主宰)
申込先： ☎ 090-1772-6959 メール info@fiorutta.jp
参加費： 2500円

日程の合わない方、2人以上で催行可能ですので、ご相談下さい

11日(火) あなたに似合う色は？

10:30~12:30 パーソナルカラー講座

・パーソナルカラーとは？ ・色のもつパワーについて
お一人お一人に直接布を当てて、パーソナルカラー診断(お一人約10~15分)
★診断結果のグループの色が確認できるカラーシートを差し上げます。

人数：8人まで

講師：白尾有紀(+one/ プラスワン)

申込先： ☎ 080-4196-5998

メール purasuwan.s.s.n@gmail.com

参加費： 600円(パーソナルカラー診断料500円、資料代100円)



12日(水) 紅茶のある暮らし

10:30~12:30 ~ティーバッグで美味しい紅茶を~

紅茶はやっぱりリーフでじっくりいれて飲むのが一番！

とはいえ、忙しい日々の生活ではなかなかそういきません。そこで今回は手軽に飲めるティーバッグの基礎知識や美味しい淹れ方を学び、簡単においしい紅茶を楽しんでいただきます。さらにティーバッグ紅茶のできるアレンジティーのご紹介もします。

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：ほっとカフェ中川(下記ご参照ください)

参加費：800円(お茶、お菓子代を含む)



14日(金) ポーラ美容講座

10:30~16:30

「疲れを癒すハンドマッサージ」
「新たな自分発見のポイントメイク」
「今のお肌のトラブルの原因がわかるお肌診断」
30分毎の予約制、各2名 当日飛び込みもOKです。

申込先： ☎ 045-479-1465

(ポーラ 港北ニュータウン中川店)

参加費： 無料

19日(水) 第4回 楽しくウォーキング

09:30~12:00

少し涼しくなるので、都筑のすばらしい緑道をウォーキングしましょう。

ガイド：塩入広中(NPO 法人ぐるっと緑道代表)

申込先：ほっとカフェ中川(下記ご参照ください)

参加費： 無料

26日(水) いきいき生きる(9)

10:30~12:30 ~健康を心理学から考える~

“都市の環境の中で健康に生きるには？”
ここでとりあげる環境は、物理的な環境ではなく、都市に特有の、人の心に関係する自然との距離や、人間関係のあり方のことです。この質問への正解はありません。考えるヒントを提供しますので、参加者のみなさんと話し合ってみましょう。

講師：松村 治(キラリ青葉代表、日本健康心理学会認定健康心理士)

申込先：ほっとカフェ中川(下記ご参照ください)

参加料： 無料

26日(水) 世話焼きおばちゃん

11:00~13:00 都筑相談窓口 in ほっとカフェ

地域の中で“おたがいさま”の気持ちで始まった「都筑相談窓口」毎月ほっとカフェで相談を受けます。福祉に関することなら何でもOK! !お茶のついでに日頃気になっていること、不安に思っていることなど、ちょっとしたことの相談、大歓迎です。

相談担当：

編集、食事関係のW.Co(エコ・アド、れもんばーむ)

申込先： 予約は不要です

参加費： 無料(ドリンク代200円サービス付)



★各イベント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(営業時間 10:30-17:30)

☎ 070-5545-8107 メール hotcafe.nakagawa@gmail.com

ホームページ <http://cafenakagawa.web.fc2.com/>





営業時間：10:30~17:30 木曜定休

秋の新規ボランティア・スタッフ募集開始！

暑かった夏もうじき終わり！
今年の秋は、「ボランティアの秋」にしませんか？
週に1回でも、2時間だけでもいいんです。
きっと新しい何かに出会えるはずです。
そして、この街のことが、ちょっと素敵に思えてくる
はずです。あなたのご参加を、お待ちしております！



現在活躍中のスタッフに聞いてみました！

Uさん(40代)

本業はコピーライターですが、フリーなので時間をやりくりしてボランティア・スタッフをしています。
まったく違う職種のため新しい発見も多く、本業へも良い影響があると感じています。
でも、一番喜んでいるのは小2の娘…母が地域に関わり、働いている姿を見るのが嬉しいようです。
私もまた、娘がスタッフのみなさんに可愛がってもらい、声をかけてもらっている姿を見るにつけ、「地域で見守られている」安心感を覚え、嬉しくなります。

応募はお気軽に！下記にお問い合わせください。
メールは24時間対応しています。

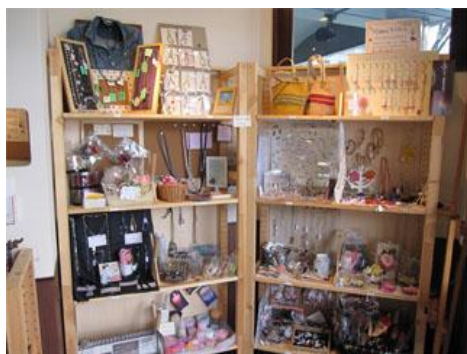
Sさん(50代)

老後の趣味作り、居場所作りができるかなと思い、ボランティア・スタッフとして活動することになりました。
すぐにママ友以外の幅広い年代の方とお友達になれました。
同じ建物のフィットネス会員の私は、短い時間でも活動できるので、フィットネスプログラムも無理なく楽しく参加しています。

Yさん(40代)

中川で10年前から安全な歩道作りの活動をしていたことから、ぐるっと緑道でまちづくりに関わることになりました。
カフェの活動は地域のたくさんの方と顔見知りになれ、美味しいものや面白いことを創り出す楽しさがあります。
平日は仕事をしています、休日のうちの1日カフェで活動しています。仕事を持っているボランティアもたくさんいるので、ちょっとした時間に楽しみながらカフェに参加してみませんか？

♡ 棚ショップ ♡



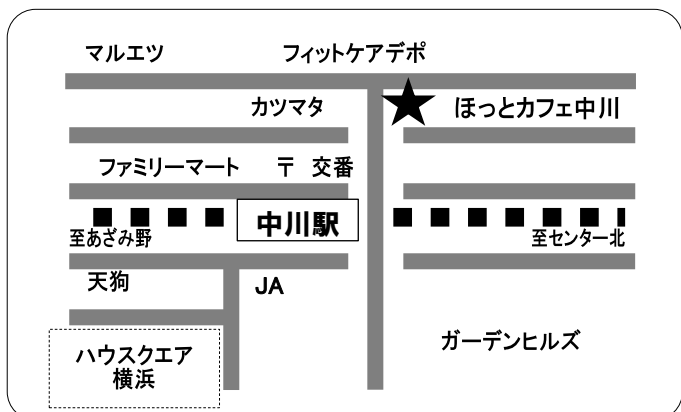
手作りの雑貨を展示販売しています。
アクセサリや袋物、陶器、ペットフードなども。
日曜日と水曜日は地元の無農薬野菜を販売しております。
*出店ご希望の方はお問い合わせ下さい！

オープンテラスでカフェを！

駅前商業地区の歩道を使って、まちに賑わいを作る協議会が発足しました。この協議会では、土木事務所と警察の許可をとって、カフェ前の「ふれあい広場」に毎週土曜日はテーブル、椅子を置き、オープンテラスを開設することになりました。
カフェで飲み物をテイクアウトし、オープンテラスでお楽しみください。ワンちゃんも一緒にどうぞ！！



9月1日の土曜日は**かき氷を販売！**(14:00~16:00)
当日は棚ショップも出店します。



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)

横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅下車徒歩1分
<http://cafenakagawa.web.fc2.com/>
hotcafe.nakagawa@gmail.com

運営：NPO 法人 ぐるっと緑道

