



# 10月のイベントスケジュール

**16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(最小催行人数4人)

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)



**17日(水) 世話焼きおばちゃん**

**13:00~15:00 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。  
都筑区で活動しているワーカーズ・コレクティブ  
の「ふれあい都筑」(家事・介護、移動  
サービス)、「にんじん・キッチンこらふ」  
(安全な手作り惣菜、弁当の販売、配送)  
が、日頃気になっていること、不安なこと  
など、ちょっとした相談にお答えします。

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)



**19日(金) 20日(土) ハロウィン**

**10:30~11:30 フラワーアレンジ**

ハロウィンを盛り上げる、  
”楽しくて可愛いディスプレイ”を  
作ります!

親子で楽しく手作りしませんか?!

\* 最小催行人数2人

\* デザインは予告無く変わる  
場合が有ります

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: 2000円(材料費)



**23日(火) 紅茶の日スペシャルイベント**

**10:30~12:30 英国王室ダイヤモンドジュブリーブレンドを楽しむ会**

11月1日は紅茶の日です。この特別な日を特別な紅茶で楽しみ  
ましょう。今年はおリンピックに沸いたロンドンでしたが、  
その前に英国女王在位60年  
(ダイヤモンドジュブリー)のお祝いも  
ありました。その記念ブレンドを  
この機会に何種類か飲んで  
いただきたいと思っています。

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) 定員8人



**24日(水) いきいき生きる(10)**

**10:30~12:30 健康を心理学から考える**

“カウンセリングの活用”

カウンセリングは臨床心理をはじめ、多くの分野で活用されてい  
ます。ここでは健康増進のためのカウンセリングを紹介し、地域で  
利用できる方法を考えます。

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

**24日(水) 第2回 住まいなんでも井戸端会議**

**13:30~15:00 チラシで見る間取りのアレコレ**

毎日の暮らしでどうしたらいいかしら?と思うことはありませんか?  
住まいのことをなんでも相談できるひとときです。  
お茶を飲みながら井戸端会議しませんか?  
県内で家の設計をしている女性1級建築士と一緒に考えます。  
今回のテーマは家やマンションのチラシです!

※くらしを楽しむお土産つきです!

定員: 10人

申込先: メール受付のみ shiki.design.77@gmail.com

参加費: 500円(飲み物代は別になります)

**26日(金) カンタン・キレイ**

**10:30~12:30 ワンポイントメイクレッスン**

・タイプ別のワンポイントメイクレッスンを体験いただけます  
体験いただいたお客さまにはスキンケアのサンプルを差し  
上げます。(所要時間約20分)

・眉の描き方もバッチリ!

・アイラインが上手に描ける!

講師: 横山雅子

申込先: ノビアビューティスタジオ プリムヴェール(ノビア新横浜販売)

TEL 045-949-6962/FAX 045-944-5751

[定休] 土日祝 [営業時間] 10:00~18:00

参加料: 無料

**30日(火) フラワーエッセンス体験会**

**10:30~12:30 人と動物を癒す、花のエネルギー**

・フラワーエッセンスとは?  
・フラワーエッセンスの作り方  
・人と動物に使える8つのフラワーエッセンス  
・自分に合ったフラワーエッセンスを見つける  
・あなただけのボトルを作ろう

講師: 信藤ひとみ

申込先: ☎ 090-8800-0309

メール taffyv\_vapple@docomo.ne.jp

参加費: 500円(オリジナルボトル代含む)



★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/>





ほっとカフェ  
NAKAGAWA

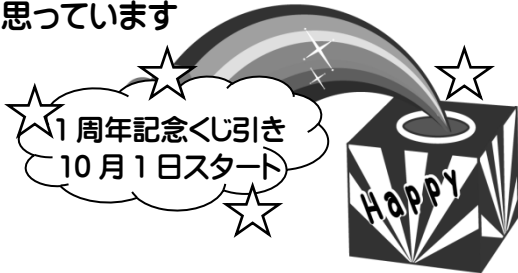
営業時間：10:30~17:30 木曜定休

誰でも気軽に、ちょっとイイ場所



## ほっとカフェ中川は、1周年を迎えました。

中川の街をもっと元気に、もっと楽しくしていきたい、もっとみんなでつながりたい…  
そんな思いで昨年秋にオープンした「ほっとカフェ中川」。おかげさまで1周年を迎えました。  
地域の元気の拠点として、これからもたくさんの人をつなげ、つながり、広がっていききたい  
と思っています



お飲物ご注文の方は1回くじ引きができます。(はずれなし)  
2週間開催の予定ですが、景品がなくなり次第終了とさせていただきます。  
おいしいお飲物をご用意してお待ちしております。  
お気軽にお立ち寄りください。

## サークル活動の紹介

趣味を楽しむサークル、情報交換したり勉強会を定期的で開催したり、ほっとカフェでは地域の皆様の集いの場を提供しています。詳細はお気軽にお問い合わせください。

### ブリッジ

太田弘毅さん(コントラクトブリッジ横浜市登録ボランティア講師)を中心に活動しています。



#### ★メンバーのIさんに聞きました

一月から始まって週一回。多くの回を重ねて来ました。  
太田さんが丁寧に教えて下さり、沢山の資料を頂くにも関わらず、一向に上達しない私です。最も知的で楽しいゲームと文豪サマセット・モームが評価し、アガサ・クリスティも大好きだった、コントラクト・ブリッジ。私にとっても生涯の友となるのを夢見て、楽しみながら頑張りたいと思います。

ブリッジ入門10月 3日・10日・17日 水曜日 12:00~  
参加費:無料 持ち物:トランプ1組  
お申込:太田 ☎911-2216 nrn14066@nifty.com

### 楽しくウォーキング

塩入広中さん(NPO 法人ぐるっと緑道代表)を中心に活動しています。  
都筑には素晴らしい緑道と様々な見所があります。  
運動として歩くだけでなく、自然や文化を探索し、参加者の出会いを作るのが「楽しくウォーキング」の趣旨です。  
(写真は6/13開催 アジサイの咲く正覚寺)



#### ◆どんな内容◆

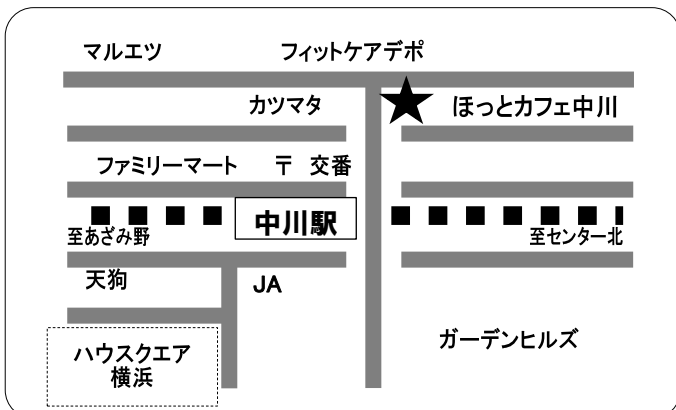
9月19日は雨のために中止になってしまいましたが、計画コースは中川→くさぶえの道→徳生公園→大塚・歳勝土遺跡公園→歴史博物館で「生麦事件展」見学→中川まで戻る予定でした。

(10月の予定)  
10月31日(水)10時にほっとカフェにお集まりください。コースは中川→東山田→のちめ不動→東山田郷土資料館→北山田→中川のコースを予定しています。東山田郷土資料館では館長の栗原さんに説明をして頂く予定です。

## 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 バレット中川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](mailto:hotcafe.nakagawa@gmail.com)  
運営：NPO 法人 ぐるっと緑道



ほっとカフェ  NAKAGAWA