



## 5月のイベントスケジュール

1	金	
2	土	
3	日	4/29~5/7 カフェ休業日
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	朗読サークル 10:30~12:00
8	金	初夏からのストールあしらい術 10:30~12:00
9	土	
10	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 14:30~17:00
11	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
12	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
13	水	楽しくウォーキング 9:30~
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	囲碁サークル 14:30~17:00
18	月	
19	火	初夏からのストールあしらい術 10:30~12:00
20	水	紅茶のある暮らし 10:30~12:00
21	木	
22	金	こころとからだのエクササイズ 10:30~12:30
23	土	
24	日	囲碁サークル 14:30~17:00
25	月	
26	火	
27	水	おしゃべりカフェ 10:40~12:00
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	囲碁サークル 14:30~17:00

### ハーブのある暮らし

ハーブ？スパイス？ポプリ？  
アロマテラピー？ 違いは何？  
正しい知識を学んで日常にハーブを取り入れ、ゆとりのある暮らしをしましょう！

定員8名。一年間(10回)で終了。  
毎回後半に実習をする予定。  
いつからでも開始出来ます。  
(欠席した回は個別対応いたします。)

講師：丹治玉江 (ハーブコーディネーター)  
申込先： TEL 080-5528-3077  
メール t.tanji28@yahoo.co.jp

参加費：1500円

### 初夏からのストールあしらい術



これからは、冷房や紫外線対策で活躍します。  
麻や綿など、素材がポイントです。

持物：春夏素材のストールを数枚 卓上鏡

講師：谷川みさえ  
(布巾主宰 スカーフコーディネーター)  
申込先： TEL 080-5423-6700  
メール stall5scarf@gmail.com  
参加費：500円(資料代)

### おしゃべりカフェ

こんにちは福祉クラブ生協です。



福祉クラブ生協のメンバーが主催するおしゃべり会です。  
夕飯のおかずの話や、ちょっと困った時の助け

合いの話など気軽におしゃべりに来てください。

申込先：事前申込は必要ありません  
参加費：無料

### 囲碁(サークル) 参加者募集中!



年齢、性別を問わずどなたでも参加できる囲碁同好会。入門講習会もあります。(詳細は裏面参照)

申込・お問合せ 045-911-3376 服部  
khattori@mx.mesh.ne.jp  
参加費：300円 入会金：1,000円  
ホームページ http://nic.khtr.net/

### 楽しくウォーキング(サークル)

カフェ周辺の緑道と里山を自然観察しながら歩きます。終わったら希望者でお茶会、どなたでも参加できます。

事前申込の必要はありません  
9:30 カフェ前に集合  
お問合せ：ぐるっと緑道 塩入  
090-7275-1361

### 紅茶のある暮らし

「イギリス菓子のお話」



イギリスの伝統菓子のプディングや、簡単に作れるデザートについてお話をします。

持物物：ティーカップ  
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  
invitation\_to\_tea5714@yahoo.co.jp  
参加費：1230円(お茶、お菓子、会場代含む)

### こころとからだのエクササイズ

生活に活かす心理学  
テーマ：「自然とふれあう」

はじめに木々や草花と対話する気持ちで、しばらく緑道の緑の中に身をおいて心身の変化を感じてみます。その後でカフェにもどって、文献なども参考にしながら自然とふれあうことの意味をディスカッションします  
講師：キラリ青葉 松村 治(代表)  
白川美里 比嘉幸子

参加料：無料  
事前申し込みは必要ありません  
お問い合わせは：松村 治  
TEL 080-4165-1003,  
メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

### おりがみを楽しむ(サークル)

今回は新聞紙でエコバッグを作ります。



持物：新聞紙、はさみ、のり、筆記用具  
講師：大塩桂子(日本折紙協会認定講師)  
申込・お問合せ 090-4667-6340  
\*初めて参加の方はお申込みください  
参加費：100円(折図資料代)

### 朗読(サークル) 参加者募集中!

月1回 第1木曜日に活動しています。活動日はカフェの休業日なので周りに気兼ねなく朗読を楽しめます。  
『声を出して脳と心のアンチエイジング! 日常から作品の世界へタイムスリップしてみませんか?』

申込・お問合せ  
秋山佳子 090-1454-9619  
メール yokko.harmony@icloud.com  
参加費：500円

### 英会話(サークル)

フリーカンパシーションを楽しみながら会話のスキルアップをめざします。  
定員：8名

講師：Atia Shibata  
申込・お問合せ 090-4667-6340 大塩  
sugariko@gmail.com  
参加費：1,500円



### 初夏の風がさわやか、お花がいっぱいの中川の街！ 一緒に花作りボランティアしてみませんか？

中川の街をもっと元気にしたい！たくさんの方が集う場所にしたい！  
そんな思いが集まって、生まれたほっとカフェ中川。カフェのスタッフは  
全員ボランティアです。

スタッフの活動は飲み物や食べ物をサービスするだけでなく、ガーテ  
ニングが好きなメンバーは「きれいなお花がいっぱいの街にしたい」と中川  
ルネッサンスプロジェクト花壇の維持管理に参加してきました。

お花が大好きな方、一緒に活動しませんか？



#### ガーテニングでも活躍中のスタッフに聞きました。



**Fさん**

震災のあった2011年秋、中川にカフェがオープン  
しました。

ボランティアだけで運営するコミュニティカフェに興味湧き、気  
が付けば参加していたって感じです。

次は中川の街に花を！！「ただの花好き」で花壇作りに参加す  
ることに。「私にも出来る事」を「やれる範囲で無理せずに」続け  
ています。

色々な人と出会い、様々な情報を得、土に親しみながら変わって  
いく中川の街を見るのは楽しいです。

カフェも花も日々試行錯誤しながらやっているのだから地域の方の  
意見、参加いつでも募集中です。



**Eさん**

コミュニティカフェの「コミュニティ」という言葉に関心  
を持ち、自分の住む町で何かできることは？と

思いながら、カフェスタッフとして開店当初から関わってこられた  
ことはうれしいことでした。

2年前から中川ルネッサンスプロジェクトの活動が始まり、花好  
きの私は、そちらにも参加するようになりました。花壇のデザイン  
の打ち合わせ、苗の植え付け、花柄摘み、草取り、水やり等地味  
な活動ですが、メンバーはそれぞれ自分のできる役割を引き受  
けています。

ボランティア仲間と過ごす時間は楽しく、またカフェのお客様や、  
通りすがりの方からかけられるいろいろな声は、この活動の喜び  
と励みになっています。

#### 一緒に囲碁を楽しみませんか？



囲碁サークル 毎週日曜日 14:30~17:00 参加費:300円  
申込、お問合せ 045-911-3376（服部） <http://nic.khtr.net>

参加者大募集中！

年齢、性別を問わずどなたでも参加できる囲碁同好会です。カフェの定休日の日曜の  
午後、静かなゆったりした雰囲気の中で対局できます。

今まで碁を打ったことのない方のための入門講習会もあります。碁のルールはとて  
もシンプルですが、奥の深いゲームです。脳トレーニングには最適です。

一度覚えれば、一生楽しめます。

**カフェ内の小さな出店スペース**  
“ 棚ショップ ” 新規オーナーさん募集中！！  
お気軽にお問い合わせください。  
1区画 幅 40cm レンタル料 ¥800~¥1,200/1ヶ月  
販売手数料 売上の10%



スタッフのご応募 お問合せはお気軽にどうぞ！

**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（木・日 定休日）

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

