



1	木	朗読サークル 短歌木曜会 10:30~12:00 13:00~15:00
2	金	
3	土	
4	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 13:00~17:00
5	月	
6	火	
7	水	おしゃべりカフェ 10:40~12:00
8	木	
9	金	フラワーアレンジでバッグホルダー 10:30~12:30
10	土	
11	日	囲碁サークル 13:00~17:00
12	月	
13	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
14	水	楽しくウォーキング 紅茶のある暮らし 9:30~ 10:30~12:00
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	囲碁サークル 13:00~17:00
19	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
20	火	ストールを巻いたおしゃれ塾 10:30~12:00
21	水	
22	木	
23	金	こころとからだのエクササイズ 10:30~12:30
24	土	
25	日	囲碁サークル 13:00~17:00
26	月	
27	火	
28	水	健康セミナー 14:00~15:00
29	木	
30	金	
31	土	秋の中川ふれあいフェスタ

フラワーアレンジでバッグホルダー



便利なバッグホルダーを秋色フラワーで作ります。ミニリースとして壁にかけてもお飾りいただけます。

講師：中河原悠子
(フラワーデザイン Atelier-U Flowers 主宰)
申込先： TEL 080-3453-0902
メール nkgwr5192@icloud.com
参加費：1500円

紅茶のある暮らし

「ミルクティーと牛乳」

ミルクティーにあうといわれる低温殺菌牛乳を中心に、ミルクティーと牛乳の美味しい関係を検証します。

持ち物：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
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：「ウェルビーイング(心の健康)を高める」
ウェルビーイング(心の健康)はライフスタイルと密接に関係しています。心理テストで自分自身のウェルビーイングの状態を知り、ライフスタイルを見直してみましよう。

講師：キラリ青葉 松村 治(代表)
白川美里 比嘉幸子
参加費：無料
お問合せ先：松村 治
TEL 080-4165-1003
メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

短歌「木曜会」(サークル)

参加者募集中!

初心者対象の短歌のサークルです。初めてでも安心、丁寧に指導します。前半は一首歌を提出して添削指導、後半は近現代の秀歌を鑑賞講義します。
講師：鹿取未放(かとりみほ・女性)
カルチャーセンター等で長年講師経験あり
申込・お問合せ 045-912-3433
参加費：500円(資料代+カフェ使用料)

囲碁(サークル) 参加者募集中!

入門講座 13:00~14:30 対局 14:30~17:00
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/>

おりがみを楽しむ(サークル)

持ち物：折紙、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
※初めて参加の方は必ずお申込み下さい
参加費：100円(折函資料代)

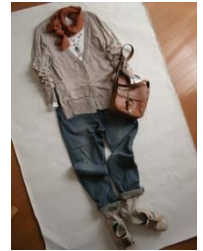
ハーブのある暮らし

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。10回シリーズ(1年間)、毎回後半に実習をする予定。
今回の講義は、「アロマ・マッサージ」
実習は、オリジナルのマッサージオイルを作る予定です。(材料調達上、実習内容が変わる場合があります。)

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(資料、実習代含む)

ストールを巻いたおしゃれ塾

ストールを主役にしたコーディネート術の10回シリーズ
持物：秋物ストール、卓上鏡、



定員：4名
講師：谷川みさえ(布心主宰 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：1000円(資料代)

健康セミナー(全5回開催講座)

第4回「糖尿病について」

現在5人に1人が糖尿病と言われている。糖尿病が怖いのは合併症です。「失明」「糖尿病性腎症による人工透析」「足部壊疽」等です。病気を正しく理解することが予防にもつながります。ご希望の方には代謝測定(約10分)を行います。

講師：林 初江
ファスティングマイスター(食育)
申込先： TEL 045-532-6588
イオンセラビーサロンゆりかこ 高橋・林
参加費：100円(資料代)

おしゃべりカフェ

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。
参加費：無料
申込先：事前申込は必要ありません

カフェで朗読(サークル)参加者募集中!

どなたでも参加可能なカフェで朗読を楽しむサークルです。
申込・お問合せ 秋山佳子 090-1454-9619
harmony-yokko0503@ae.auone-net.jp
参加費：500円(資料代+カフェ使用料)

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。
事前申し込みの必要はありません
9:30 カフェ前集合
お問合せ 090-7275-1361 ぐるっと緑道 塩入

英会話(サークル)

経験のある方が対象のサークルです。
講師：Atia Shibata
申込・お問合せ 090-4667-6340 大塩 sugariko@gmail.com
参加費：1,500円(受講料+カフェ使用料)



ほっとカフェ中川 開店4周年を迎えて

コミュニティカフェ「ほっとカフェ中川」は、10月で開店4周年を迎えます。毎日多くのお客様に利用していただき、また、中川ルネッサンスプロジェクトによるきれいな花壇を見ると、ほっとカフェが地域の絆づくりと活性化に役立っていることを実感しています。これも地域の皆様に愛され、また地域の皆様がボランティアスタッフをして下さっているおかげと「NPO 法人ぐるっと緑道」を代表して御礼申し上げます。

開店4年が経ったわけですが、なぜ地域住民がほっとカフェを作ったのか、初心を忘れずに、地域の皆さんと歩みたいと考えています。(NPO 法人ぐるっと緑道 理事長 塩入広中)

(地域住民の希望で誕生)

カフェを運営するNPO 法人「ぐるっと緑道」が「住民参加で中川のまち作りを検討する会議」を6年前に開催しました。その時、駅前商業地区では撤退するお店が多く将来が心配、お茶を飲みながら話し合う場所が欲しいという意見が多く出されました。それじゃ、自分たちでみんなが集えるカフェを作り、まちも活性化しようと、「ぐるっと緑道」と地域のボランティアが、趣旨に賛同して下さった「パレット中川」の協力を得て、「ほっとカフェ中川」は誕生しました。

(「ほっとする」こころの交流)

ほっとカフェは、普通のカフェではありません。地域の為に地域の人たちがボランティアで運営するカフェです。お茶を飲みながら、地域のみなさんの交流、憩い、情報交換、発表、地域活動の場所、中川駅周辺地区の案内所、まちづくりセンターなどの役割を担っています。カフェスタッフはカフェメニューを作るだけではなく、カフェの講座やサークルの講師、ルネッサンスプロジェクトの花壇の手入れの中心メンバーでもあります。

(美味しさと健康のカフェ)

ほっとカフェは美味しさと健康にこだわっています。コーヒーは「センター南、まめやの焙煎」、手作りのシフォンケーキ、パン、ピザトースト等は美味しいと常連さんのお気に入りです。ジュースも産地銘柄でおにぎりは玄米です。



(ボランティアとコーヒー1杯がカフェ運営の支え)

ほっとカフェは、NPO 法人「ぐるっと緑道」が約25名の地域ボランティアの方々と一緒に運営しています。カフェの収入は来店して下さる皆さんのコーヒー1杯で経営が成り立っています。つまり、地域ボランティアと地域の皆さんのコーヒーがカフェの運営を支えているわけです。

(ほっとカフェのこれから)

これからも、地域の人による、地域の心の豊かさに貢献する、コミュニティカフェを目指していきます。また、ほっとカフェ前のステージ広場は、夕方子供たちでいっぱいです。何か困ったことがあったら、ほっとカフェに来て下さいね。

4周年記念プレゼント!

7日(金)~17日(土)



飲物をご注文の方にお菓子をプレゼント!

4周年記念 クラシックギター コンサート



10月9日(金) 13時~ 15時~ 演奏:黒田怜子

10月30日(金) 13時~ 15時~ 演奏:野村陽一



スタッフのご応募や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 パレット中川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.jp/>

hotcafe.nakagawa@gmail.com



運営: NPO 法人 ぐるっと緑道

