

1月のイベントスケジュール

1	金	
2	土	
3	日	年末年始休業日 12月24日~1月7日
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	朗読サークル 短歌木曜会 10:30~12:00 13:00~15:00
8	金	
9	土	
10	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 13:00~17:00
11	月	
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	
18	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
19	火	新聞紙でエコバッグ 10:30~12:00
20	水	おしゃべりカフェ 10:40~12:00
21	木	
22	金	こころとからだのエクササイズ 10:30~12:30
23	土	新春もちつき大会
24	日	囲碁サークル 13:00~17:00
25	月	
26	火	ストールを巻いたおしゃれ塾 10:30~12:00
27	水	終活 人生をより良いものにするために 10:30~12:30
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	囲碁サークル 13:00~17:00


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。
4回目のテーマは「ニットとスカーフ&ストールあしらい術」です。ニットの素材、色を考えたコーディネート術、着やせ術など。お悩みのニットもお持ち下さい。
持物:秋冬向けストールやスカーフ数枚 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)



ハーブのある暮らし

正しい知識を学んで日常的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。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。) 今回の講義は、「リラクゼーション」実習は、アロマオイルを使った芳香浴・手浴・湿布の予定です。(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)



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: 「ストレスをプラスにすることはできるのでしょうか。」
「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」という本が話題になっています。ストレスを本当に力に変えることはできるのでしょうか。この本をとりあげ、その内容について話し合ってみます。
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

終活~人生をより良いものにするために~ 都筑相談窓口ミニ勉強会

今後の生活を楽しく、より良いものにするために事前に準備をしてみませんか?
ライフデザインノートを使って今の自分とこれからの自分をかんがえてみましょう。
講師: 網屋正子 (ケアマネジャー・社会福祉士)
参加費: 300円 (テキスト代)
申込先: 事前申し込みは必要ありません
問合せ: TEL045 (532) 6907
企業組合エコ・アド (山口)
受付時間 10:30~12:30


新聞紙でエコバッグ

思いの他、丈夫でオシャレなバッグができます。
持物: はさみ、のり、筆記用具
新聞紙はご用意しますが、ご希望の材料(新聞紙)があればお持ちください。
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
定員: 8名 参加費: 500円 (折図材料代)



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。
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楽におしゃべりに来てください。
参加費: 無料
申込先: 事前申込は必要ありません



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。
講師: 鹿取未放 (かとりみほ・女性)
申込・お問合せ 045-912-3433
参加費: 500円 (資料代+カフェ使用料)

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)

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/

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。終わった後はカフェで交流会。
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

おりがみを楽しむ(サークル)

お正月にピッタリの実用折紙を作ります。
持物: 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: 500円 (飲物代+折図資料代)

英会話(サークル)

フリーカンパシーションを楽しみます。会話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)

※各イベントへの参加にはドリンクをご注文ください。



ほっとカフェ
NAKAGAWA

営業時間 10:30~17:30 (日曜・第1,第2木曜 定休)
新年は1月8日(金)より営業いたします。

カフェ通信 2016年1月号

中川をここから元気に



ほっとカフェ中川は、まちづくりNPO法人ぐるっと緑道が地域の交流の為にボランティアで運営するコミュニティカフェ

明けましておめでとうございます。

昨年はたくさんの方々にご利用いただき、ありがとうございました。

ほっとカフェのある中川駅前商業地区は地域の買い物、医療等の生活支援をしたり、運動・趣味を楽しんだり、交流したりする地域の中心です。

中川駅周辺のまちをもっと楽しくイキイキと…！もっと交流できる場をつくろう！

ほっとカフェ中川はそんな思いの人たちが集まり、ボランティアで運営している地域のためのコミュニティカフェです。



昨年、スタッフは、カフェ以外にも NRP の花壇作り、ふれあいフェスタや餅つき大会のイベントボランティアも行い、まちの魅力づくりも行ってきました。

今年も地域の皆さんが、気楽に楽しく交流できるカフェ、まちを魅力的にするカフェ、地域の安心にも貢献できるカフェをめざして運営していきます。是非、ご利用、ご参加くださるようお願いいたします。



寒い冬には

ほっと心も身体も温まる

● 1月11日~27日 期間限定



おしるこ



¥250



HAPPY NEW YEAR
2016



棚ショップ オーナーさん大募集中！



棚ショップは店内の小さな出店スペースです。
ご自慢の手作り雑貨やアクセサリなど販売する品物もレイアウトもあなた次第。
新しい年に！新しい事を！……
小さな店の店長さんになってみませんか？

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%

マルエツ

フィットケアデポ

まいばすけっと

★ ほっとカフェ中川

ファミリーマート 交番

陸橋 絵の階段を上る

至あざみ野 中川駅

至センター北

天狗

JA

ハウスクエア
横浜

ガーデンヒルズ



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 バレット中川1F

TEL 070-5545-8107

受付 10:30~17:30 (日曜・第1,第2木曜 定休)

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



ほっとカフェ NAKAGAWA