



10月のイベントスケジュール

1	土	
2	日	英会話サークル 10:30~11:30 囲碁サークル 13:00~17:00
3	月	
4	火	
5	水	おしゃべりカフェ 10:30~12:00
6	木	短歌木曜会 13:00~15:00
7	金	
8	土	
9	日	囲碁サークル 13:00~17:00
10	月	
11	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
12	水	楽しくウォーキング 9:30~
13	木	
14	金	
15	土	花壇のお手入れ 9:00~11:00
16	日	囲碁サークル 13:00~17:00
17	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
18	火	
19	水	紅茶でめぐる世界の旅 ギターコンサート 10:30~12:00 14:00~
20	木	
21	金	生活に活かす心理学 10:30~12:30
22	土	
23	日	囲碁サークル 13:00~17:00
24	月	
25	火	
26	水	都市大留学生カフェ 17:30~18:30
27	木	
28	金	
29	土	秋のふれあいフェスタ (雨天順延)
30	日	
31	月	
カフェ休業日		

<p>5周年記念 ギターコンサート ほっとカフェ中川は開店5周年を迎えました。 午後のひと時、ギターの演奏をお楽しみください。 ＜演奏予定曲目＞ スペイン風セレナータ 夜空のむこう フライミートゥーザムーン グリーンズリーブス 他 演奏：山田雄太 (HIYOSHI GUITAR SCHOOL 主宰) 河西悠貴 入場無料 当日演奏中(14:00~1時間程度)はオーダーストップとさせていただきます。</p> 	<p>都市大留学生カフェ テーマ 「ネパールの暮らしと環境」 留学生の自国のテーマについて、話を聞きながら、自由に意見を出し合い、お互いの社会についての発見や理解を深めたいと考えています。夕方の短い時間ですが、リラックスした雰囲気、留学生と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？ 第1部 ネパールの暮らしと環境 第2部 ディスカッション 話題提供者 東京都市大学環境情報研究科 環境情報学専攻博士課程1年 ケシ ラジン 申込先：070-5545-8107 ほっとカフェ中川</p>
<p>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。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、「アロマ・マッサージについて」 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)</p>	<p>紅茶でめぐる世界の旅 ～スリランカ～ 現地茶園からのレポート。スリランカの茶園や工場で聞いた話、そこで働く人々の話、そしてキリテーという現地のミルクティーのつくり方などをご紹介します。 スリランカのスイーツもお召し上がりいただけます。(予定) 持ち物：ティーカップ (マグカップでもOK) 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：1500円 (お茶、お菓子、会場代含む)</p>
<p>生活に活かす心理学 ライフスタイルと地域を考える マインドフルネス瞑想 マインドフルネス瞑想は誰でも簡単に修得できる瞑想法で、日常生活に取り入れることで心身をよい状態に導くことが確認されています。この時間ではマインドフルネス瞑想を行って心身における変化を体験してみます。 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 事前申し込みは必要ありません お問合せ先：松村 治 TEL 080-4165-1003 メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp</p>	<p>おしゃべりカフェ</p>  <p>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</p>

サークル活動 お申込み・お問合せ先

短歌「木曜会」 参加者募集中！	鹿取未放(かとりみほ・女性) TEL045-912-3433 初心者のための短歌サークル 参加費:500円
囲碁 参加者募集中！	服部 TEL 045-911-3376 メール khattori@mx.mesh.ne.jp 参加費:300円 入会金:1000円(初回のみ)
楽しくウォーキング どなたでも参加できます	ぐるっと緑道 塩入 TEL 090-7275-1361 参加費:無料 ほっとカフェ前9:30集合 周辺の緑道を歩きます。
おりがみを楽しむ どなたでも参加できます	大塩桂子(日本折紙協会認定講師) TEL 090-4667-6340 初めて参加の方は必ずお申込みください 参加費:500円
英会話 会話経験者が対象です	講師: Atia Shibata 参加費:1500円 TEL 090-4667-6340(大塩) sugariko35@yahoo.co.jp

※各イベントへの参加にはドリンクをご注文ください。

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

開店 5 周年を迎えて

開店してから5年が経ち、カフェは地域の皆さんの交流に役立っているばかりでなく、商業地区の美しい花壇の維持拠点にもなっています。そして、地域にとってほっとカフェがあることがあたりまえのようになってきました。

それは、いつもご利用下さる地域の皆様、そして、ボランティアでカフェスタッフをして下さる皆様、場所を提供して下さっているパレット中川のご協力があるからです。

これからも、もっともっと地域に役立つカフェであり、長く皆さんの憩いの場、まちづくりの拠点でありたいと思っています。これからもご支援宜しくお願いします。

(お願い)

1. ボランティアスタッフになってください

最近、週後半の金、土のカフェスタッフが少なく、運営に苦労しています。楽しいスタッフばかりですので、ぜひ、スタッフの仲間に入ってください。

2. 地域住民のカフェをもっとご利用し、支えてください

カフェは、皆さんがカフェを有効に利用し、そしてカフェ利用料をお支払いいただくことにより運営が継続できています。このコミュニティカフェを長期に継続するために、ご自分のカフェとして是非ご利用ください。

(NPO法人ぐるっと緑道 理事長 塩入広中)

ほっとカフェ中川で沢山の人の人に出会いました。幼なじみのような感覚で付き合える人達です。5年の日々の中で偶然出会えた若者は、夢に向かって歩き出そうとしている事を話してくれました。

コミュニティカフェのスタッフをしていて、心に残る出会いでした。自分の居場所になっている事以上に来店される方々の居場所になる事を心掛けなくてはと、気付かされた出来事です。

5周年の節目に、この場所を若い人達が引き継いでくれる事を願っています。
(ほっとカフェ ボランティアスタッフ)

初めて参加される方 大歓迎です！



お花がいつばいの中川
花壇のお手入れ
みんなできれいな

花壇を維持していきましょう。
10月15日(土) 9:00~11:00
集合場所:ほっとカフェ前

お客様からのコメント

沢山の人の人に出会って帰宅する途中や運動をして疲れた後によく「ほっとカフェ」に立ち寄ります。そして窓際の席にすわり何も考えずに、子どもからお年寄りまでいろいろな人が通るのを眺めます。するとだんだんと体の疲れも心の疲れも消えて、いろいろなアイデアや意欲が出てきます。

ほっとカフェは緊張を緩めてくつろがせる場所であるだけでなく、新たなことに向かわせるクリエイティブな空間でもあります。

(松村 治 さんから)



ほっとカフェさんありがとう

中川のプチ・オアシス「ほっとカフェさん」5周年おめでとう。

アットホームな雰囲気と優しい笑顔に迎えられるポールウォーキング後の心地よい疲れを癒されてチーズたっぷりのピザトーストとあったかい紅茶に元気を貰い倶楽部の反省会でワイワイと憩いの場所をありがとう。

地域の情報が集まって、地域の活気が伝わって、住みよいまちにしたいとの熱い思いの「HOTカフェさん」これからも憩いと勇気をお願いします。

(中川ポールウォーキング倶楽部の
世話焼きオヤジさんから)

空きスペース
残りわずか

ご自作の手作りの品
今ならすぐに販売できます！

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 (日曜・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

ホームページ <http://cafenakagawa.jp/>

メール hotcafe.nakagawa@gmail.com

運営：NPO 法人 ぐるっと緑道

