

楽しくウォーキングで心身の健康づくり

ほっとカフェでは、ぐるっと緑道がガイドとなって毎月第2水曜日9時半から「楽しくウォーキング」を行っています。事前登録もないので誰でも気楽に参加でき、だいたい20人が主に緑道を歩きながら四季の植物、風景などを楽しんでいます。植物、歴史、港北NT等に詳しい参加者がおり、その説明で常に新鮮な話を聞けています。

また、初めての人も参加者同士が歩きながら語り合うことも楽しみの一つです。初詣ウォーキング等は緑道以外のコースを計画しています。昼には中川に戻り、有志で都市大の学食を食べながら話をしていましたが、コロナでストップしているのが残念です。楽しくウォーキングに参加して、心と体の健康づくりをしませんか。

ぐるっと緑道 塩入広中



「11月12月のフラワー講座」のお知らせ



11月は秋も終わり、冬への準備季節です。そこで、冬の木漏れ日アレンジを予定しています。12月は去年と同様、2回の講座を予定しています。前半9日はクリスマスリースを作ります。モミやヒバなどの針葉樹に実物を使って世界に一つのリースを作りましょう。

後半26日はお正月を迎える為のお正月アレンジメントです。大輪の菊や葉ボタンなどを使ってアレンジします。

なお11月よりお花など材料費が値上げの為、参加費を変更させていただきます。下記スケジュール欄をご覧ください。

生花アレンジメント講師 関根直子



イベントスケジュール

開催会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講座・サークル	開催日時	内容	申込・お問い合わせ
楽しくウォーキング	11/9(水)・12/14(水) 9:30～12:00	時々の見どころを訪ねて歩きます。 ※シンボル花壇前集合	事前申込不要 ぐるっと緑道 塩入 ☎ 090-7275-1361
生活に活かす心理学	11/11(金)・12/9(金) 9:30～11:30	11月 都市生活とウェルビーイング① 12月 都市生活とウェルビーイング②	松村治 (早稲田大学総合人文科学研究センター) 参加無料 ☎ 080-4165-1003 ✉ ma2musi@royal.ocn.ne.jp
生花アレンジメント	11/11(金)・12/9(金) 10:00～11:30 12/26(月)13:00～14:30	11月 冬の木漏れ日アレンジメント 12月9日 クリスマスリース 12月26日 お正月アレンジ	関根直子 (フラワーアドバイザー) ☎ 090-7831-4210 参加費 2000円(11/11,12/9) 2400円(12/26)
羊毛フェルト	11/11(金)・12/9(金) 12:30～14:30	犬のバッグチャームを作ります	坂本郁子 参加費 3000円(材料費込み) ☎ 090-5573-4925 ✉ always_rabbit2001@docomo.ne.jp
NRP 花壇のお手入れ	11/12(土)・12/17(土) 10:00～12:00	冬花の植え込みとお手入れ ※シンボル花壇前集合	ほっとカフェ中川 ✉ hotcafe.nakagawa@gmail.com
折り紙を楽しむ	11/28(月)・12/26(月) ① 10:00～11:30 ② 12:30～14:00	季節の行事や動植物の折り紙、実用折り紙を楽しみます。脳トレにもなる折り紙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) 参加費 800円 資料準備のため初めて参加の方は必ずお申込みください ☎ 090-4667-6340 ✉ origami-tzk@gmail.ne.jp
ほっとカフェサロン	11/28(月)・12/26(月) 10:00～11:30	11月 米国テキサス旅日記 12月 1年間を振り返って～	ぐるっと緑道 塩入 ☎ 090-7275-1361 参加無料 様々なテーマを話し合い、親交を深めます
手芸講座	11/28(月)・12/26(月) 12:30～14:30	レース針で編むビーズネックレス	丹治玉江 参加費 2000円(材料費別途) オンラインレッスン要相談可 ☎ 080-5528-3077 ✉ t_tanji28@yahoo.co.jp

※コロナ感染防止に細心の注意を！【新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い】

- ※ 緊急事態宣言等々が発令された場合、イベントは中止または内容変更になることがありますのでご了承ください。
- ※ イベントに参加ご希望の方は必ず申込をお願いいたします。(3密を避けるため、参加人数制限があります)
- ※ 当日は参加者名簿への記入、朝の体温(要:37℃以下)の記入、入室時はマスク着用し、手のアルコール消毒をお願いいたします。
- ※ 講座では当面の間、飲食サービスを控えていますので、飲み物代の代わりに運営協力金として100円/人 お支払ください。