

心豊かな暮らしを彩る身近な地域の居場所サロン

楽しく集い楽しく学び楽しく語ろう

大人世代の
女性対象

オトカフェ

学びと語らいの大人カフェ

@中川地域ケアプラザ

開催日時：毎月第3火曜日 14:00～17:00
(講座 14:00～15:30 / カフェタイム 15:30～17:00)

会場：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費：800円 (当日現金にてお支払い)

申込方法：電話または窓口にてお申込ください

申込開始：参加希望の前月第3火曜日10時から受付

申込先：中川地域ケアプラザ ☎ 045-500-9321

7月15日

夏の疲れを癒そう

ハンドケア体験

講師 志村知子さん
ケアビューティスト

毎日無意識にたくさんの仕事を
している、あなたの手。掌を優
しくケアすることで心がほぐれ
ていくような、ハンドケアを体
験しましょう。ハンドケアを提
供するボランティア活動のお話
も伺います。

8月19日

家庭料理がもっと美味

しくなる出汁のお話

講師 玉田和子さん
出汁マイスター

暑い季節はお料理への意欲も低下
しがち。そんな時こそたっぷり用
意した出汁(だし)を使って、食
欲をそそる冷たい麺料理を試し
てみては? 美味しい出汁の取り方を
マスターしましょう。関西風の冷
やしにゅう麺の試食付きです。

9月16日

絵画鑑賞が面白い!

対話を楽しむアート体験

講師 石井智美さん
アートマインドコーチ

絵画を鑑賞するというとちょっと
敷居が高く感じてしまう方もいら
っしゃるのではないのでしょうか?
絵画から感じた印象を、感じたま
まに語り合うとそこには豊かなコ
ミュニケーションが生まれます。
初めての体験を是非一緒に。