

毎月
第3
火曜日

50代
からの
女性向け

各回
定員
10名

So you can shine even more brightly.
おとカフェ
~学びと語らいの
大人カフェ@中川~

心豊かな暮らしを彩る
身近な地域の居場所サロン

参加費
800円
飲み物
茶菓付き

~楽しく集い・楽しく学び・楽しく語ろう~

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

4/15



リフレッシュ音読体験

最近声を出す機会が少なくなっていないですか？お口の体操や発声練習の後に詩や小説・歌など皆さんと一緒に声を出しあう体験講座です。音読で健康寿命を延ばしましょう！

講師：安井 裕子さん
一般社団法人 日本朗読協会
認定プロフェッサー
シニア音読ヘルストレーナー

5/20



都筑産小麦のリースづくり

都筑区に小麦畑があることをご存じですか？春は小麦の収穫時期です。都筑で育った小麦の茎を使って季節のリースづくりを体験します。小麦畑での活動についてもお話いただきます。

講師：中 聡美さん
NPO法人 I LOVEつづき
ヨコハマ小麦部

6/17



美味しく食べてつながろう

都筑区東山田の「DEN」で毎月1回ランチを提供している37キッチン、そして地域循環型の助け合いごはんを実践している東山田食堂の活動についてお話いただきます。

講師：安田 ミナさん
37キッチン 代表
はまフードコンシェルジュ