



やっと涼しい季節になりました。コロナもインフルエンザも流行っていますが、今月はお手玉、ハーブ演奏の企画があります。健康に気を付けてお出かけください！



9月のコミュニティ・カフェ高輪

高輪区民センターには9/8に20名の方、9/22に28名の方が集まりました。22日には15期久我さんのスマホ相談会が行われ、HUGのスマホ講座に来た方も相談していました。9/15のゆかしの杜には高輪高齢者相談センターのスタッフが来られ、センターの説明や血管年齢測定を行いました。HUG高輪では新しい試みとして9/19に15期久我英二さん、阿部正人さんそして社協のスマホマイスターの方の協力を得て、「初心者のためのスマホ講座」を全体講座と個別相談の二部構成で行い、10名の方が参加しました。少人数の会でしたが参加者はほとんど対面の相談ができ、参考になったようです。



ゆかしの杜カフェ開始前ミーティング



(上) 区民センターカフェ (右上・下) HUG高輪



10月のコミュニティ・カフェ高輪

10月は高輪区民センターで13日と27日に、ゆかしの杜では20日にお手玉先生を迎えてカフェをオープンします。今月のHUGミニ講演会は10/17に会場を区民センター展示ギャラリーに変えて医師の松井美彩子さんを迎えて「ハーブ演奏とハーブセラピーのおはなし」を行います。事前申し込み不要です。

10月 コミュニティ・カフェ高輪

Open 10月13日(金)
27日(金)

13:30~16:00

場所: 高輪区民センター
2階 展示ギャラリー前

どなたでも、お気軽にお立ち寄りください！

感染症対策を十分にいたし、お飲み物を用意しております。皆さまのご協力を重ねさせていただきます！

高輪地区CCクラブ
高輪地区総合支所
高輪区民センター

2023
ハーブ演奏とハーブセラピーのおはなし
コミュニティ・カフェ高輪
In 高輪区民センター

10月17日(火)
14時00分~

場所・港区高輪区民センター2階 展示ギャラリー
(港区高輪1-16-25 高輪コミュニティ
ぶらざ内 03-5421-7616)
ご自由に参加下さい(参加費無料)

ハーブ演奏とお話
医師 ハーブ奏者 ハーブセラピスト
松井 美彩子様

ハーブセラピーってなに？
ハーブってどんな楽器？
医師であり音楽家でもある松井先生による講演会です。現在、医学部大学院で行っている音楽療法の研究についてもお話しいただきます。ハーブ演奏もお楽しみ下さい！

10月のHUG高輪ミニ講演会は高輪区民センター2階展示ギャラリーでハーブの演奏会とカフェを行います。

問合せ先
高輪地区CCクラブ 本田則美
norihisa@cccp.jp 090-2556-0222

協賛運営
高輪地区CCクラブ
高輪地区総合支所
高輪区民センター

参加者は感染症予防対策にご協力ください

10月 ゆかしの杜
~コミュニティ・カフェのご案内~

日時: 2023年10月20日(金)
13:30~15:30

場所: 白金台 ゆかしの杜
(郷土歴史館等複合施設6階)
区民協働スペース(会議室1)

・今月はお手玉の達人(水野晴子さん)が来ますので一緒に楽しみませんか！
・感染症対策を行い、コピーを用意してお待ちしています。気軽に立ち寄りください。
・無料です！

白金台駅2番出口 徒歩1分
毎月1回開催のカフェです。
次回は 11月 17日(金)

コミュニティ・カフェ高輪 in ゆかしの杜
高輪地区CCクラブ

高輪地区総合支所
高輪区民センター
〒158-8501 東京都港区高輪4-1-1 高輪地区総合支所 高輪区民センター