



桜の季節が終わり、街並みのハナミズキの開花もあっという間に終わってしまいます。しばらくはつつじとサツキの花を楽しみたいです！良い季節、カフェにお越しください！



4月のコミュニティ・カフェ高輪



高輪区民センターカフェは4/11には45名が、4/25には29名と多くの方が集まりました。4/11にはポッチャを楽しみました。4/18(金)のゆかしの杜には会員とスタッフ18名、地域の方8名、ふれあい相談員4名の30名が集まりました。今回は皆さんでお手玉作りを行いました。「ミニ講演会」は4/15(火)に場所をゆかしの杜協働スペースに変え「初めての方のためのマージャン教室」を行いました。初めての方がマージャンの楽しさを知ったようです！



写真左:区民センターカフェ「ポッチャ」、中:マージャン教室、下:ゆかしの杜、お手玉作り



5月のコミュニティ・カフェ高輪

今月は区民センターカフェが5/9(金)、5/23(金)で、5/9には今月もポッチャを行います。ゆかしの杜カフェは5/16(金)で。HUG高輪カフェは5/20(火)で今月は「身体の痛みを専門として活動しているパーソナルトレーナー」栗原洋様の「身体の痛みから解放！自分でケアできる運動法！」限定20名の講演会です。個人の身体の状態をみながらの講演会になります。是非、ご参加ください！

5月
コミュニティ・カフェ高輪
Open 5月9日(金)
5月23日(金)
13:30~15:30
場所:高輪区民センター
2階 展示ギャラリー前
5月9日 展示ギャラリー内でポッチャを開催します。
5月23日 スマホ相談会を行います。
どちらも事前申し込みは不要ですが、スマホ相談会は、お申し込みいただく必要があります。

どなたでも、お気軽にお立ち寄りください！ 無料です！！

2025
身体の痛みから解放！
自分でケアできる運動法！
コミュニティ・カフェ高輪 in HUG
5月20日(火)
14時00分~
場所 HUG高輪2階
高輪区民協働スペース
港区高輪1-5-38
参加費は無料です。先着20名
身体の痛みを専門として活動しているパーソナルトレーナー
栗原 洋様
身体の痛みには必ず原因があります。例えば膝が痛い場合は本当に膝を痛めている可能性は2、3割ほどです。実は他が原因になっていることが大半です。今回の講演では身体を構造を説明しながら簡単な運動法で身体の痛みを改善します。自身の身体の癖を見つけれたら「その痛み」から解放されます。栗原洋
協働運営 高輪地区CCクラブ 高輪地区総合支所 高輪区民センター
事前申込先 (先着20名) 高輪地区CCクラブ 本田朋彦 norihta@sccat.jp 090-2556-0222

5月
ゆかしの杜
~コミュニティ・カフェのご案内
日時:2025年5月16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)
季節の良い時期に皆さんで穏やかな時間を楽しみませんか！
コーヒーをご用意してお待ちしております。お気軽にお立ち寄りください。
無料です！
白金台駅2番出口 徒歩1分
毎月1回(第3金曜日)開催のカフェです。
次回は6月20日(金)です
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
このイベントは高輪地区CC、高輪地区センター、高輪地区総合支所と協働運営が実施・協力して実施しています。