



暑い季節がやってきました。ゆかしの杜とHUGのカフェ会場は涼しく、区民センターカフェの会場の1階にはクーリングシェルター)があります。無理をしないでお出かけください



6月のコミュニティ・カフェ高輪



高輪区民センターカフェでは、6/13(金)に35名、6/27(金)に41名と多くの方が集まりました。暑い日にも関わらずポッチャを楽しんだり、歓談を楽しんだりして楽しい時間を過ごしました。6/20(金)のゆかしの杜には34名が集まり、CCクラブ周藤さんにiPhoneでの上手な写真の撮り方や保存の仕方そして画像編集の仕方を教えていただきました。HUG高輪では6/17(火)に20名が集まりました。地域の竹田勉さんが「定年退職後にオートバイで登ったヒマラヤ」をテーマに定年退職後に残る人生は好きなことをしてみようと考えて行ったヒマラヤバイク紀行を話していただきました。ヒマラヤの楽しさと厳しさそして竹田さんの素晴らしさを感じました。



7月のコミュニティ・カフェ高輪

写真左: 6/27のベビーも来た区民センターカフェ、中、ゆかしの杜と講演者、右はHUG高輪と講演者

今月は区民センターカフェ 7/11(金)、7/25(金)で、7/11には今月もポッチャを行います。7/25には個人対応のスマホ相談室を行います。ゆかしの杜カフェは7/18(金)で皆さんで懇談いただきます。HUG高輪は7/15(火)で、今月は柿沢ミヲを講師に迎え「横になって自分のカラダを知覚しながら筋肉を緩めていくエクササイズ」のテーマで現役の舞踊家が、日常の稽古や本番前に行っているエクササイズを教えていただきます。会場の関係で限定8名ですが、見学は自由です。

7月
コミュニティ・カフェ高輪

Open **7月11日(金)**
25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

どなたでも、お気軽にお立ち寄りください! 無料です!

7月11日 展示ギャラリー内でポッチャを開催します。
7月25日 スマホ相談室を行います。
どちらも事前申し込みは不要ですが、スマホ相談室は、お持ちいただく必要があります。
相談相手は社協スマホマスターの方です。

2025
横になって自分のカラダを知覚しながら
筋肉を緩めていくエクササイズ
コミュニティ・カフェ高輪 in HUG

7月15日
(火)
14時00分~

場所: HUG高輪2階
高輪区民協働スペース
高輪高輪1-5-38
参加は無料です。年齢性別不問

70歳を超えてなお舞台上に立ち続けている現役の舞踊家が、日常の稽古や本番前に行っているエクササイズです。
指導 コンテンポラリーダンサー 柿沢ミヲ 様

目を閉じて床に寝て、目ではなく耳から入る情報をカラダに伝える。意識を集中し、呼吸は、緩め、同時にインナーマッスルを鍛えます。1時間ほどのレッスンを終えた後は、自分のカラダの変化にきくと驚かれることでしょう。床に寝て大きく手足を広げるため、会場の広さの都合でエクササイズ体験は事前申し込みの先着8名とさせていただきます。座学や見学は人数制限はありません。

協賛先
高輪地区CCクラブ
高輪地区総合支所
高輪区民センター

申込先
高輪地区CCクラブ 木田朋廣
03(578)18330 in 090-2356-0222

休験申込は先着8名、
座学、見学申し込みは制限なし

7月
ゆかしの杜
コミュニティ・カフェ高輪のご案内

日時: 2025年7月18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)

今月は特にイベントはありませんが、ゆっくりお過ごしください!
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!

白金台駅西口徒歩1分
毎月1回(第3金曜日)開催
のカフェです。
8月のカフェはお休みです。
次回は**9月19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

コミュニティ・カフェ高輪は、高輪地区CCクラブ、高輪地区総合支所、高輪区民センター、高輪協働スペースと協働して開催しています。