



今年の夏はやはり異常な暑さですね。3つのカフェには多くの方が来ています。8月のカフェは区民センター会場ですが、暑さに気を付けてお越しください！



7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、7/11（金）にCCクラブ会員25名、地域の方14名の合計39名、7/25（金）には会員18名、地域の方16名、社協の方1名の合計35名の方が来ました。両日ともに大変暑いでしたが、皆さんポッチャを楽しんだり、お話を楽しんだり、楽しい時間を過ごしました。ゆかしの杜では7/18（金）に行い、CCクラブ会員14名、地域の方7名と高齢者相談員2名の23名でした。HUG高輪では7/15（火）に、柿沢ミヲさんが「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」をテーマにして指導し、テーマのように皆さん自分の身体を確認しながらの身体のチェックをしました。参加者は実技体験者8名でCCクラブ会員13名と地域の方3名の16名でした。カフェのスタッフが4月から9名増えました



写真上段：7/11（金）のカフェの様子。中央は新しい17期生も活躍しているスタッフ。

写真下段：左が講師の柿沢ミヲさん。中央と右は参加者が目を閉じて柿沢さんの声を身体に感じながら動かしています。身体を緩められましたでしょうか！

8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を8月8日（金）に行います。今月も展示ギャラリーでポッチャを行います。暑さに気を付けてぜひお越しください。展示ギャラリー内は涼しくて快適です。ゆかしの杜カフェとHUG高輪はクローズです。

コミュニティ・カフェ高輪

Open 8月8日(金)

(8月は1回のみの開催となります。)

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！

展示ギャラリー内でポッチャを開催します。