VOL.80　2015年4月発行（隔月発行）

新宿HAHAha倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/

コミュニティカフェ＜フラッと＞開講！！

2015年5月から早稲田鶴巻町で参加費1回 100 円のコミュニティカフェ「フラッと」が開講します。新宿 HAHAha 倶楽部はこの企画に全面協力しています！

気まぐれカフェフラットは、ご近所に親しいお友達を作るための講座型サロンです。もしかしたらあなたの家の近くに、あなたと同じ趣味を持ち、意気投合し、遊び仲間＆飲み友達にもなる様な未来のお友達が住んでいるかもしれません。下記の講座の中から気になる講座があったら参加してください。「一度来たらまた来たくなる」そんな講座を開催しています。

すべての講座の参加費は 100 円です。フラワーアレンジメントやクッキングなど参加費の他に材料費がかかる講座もありますのでご注意ください。材料費がかかる講座は事前申込制ですが、他の講座は、当日フラッと参加可能です。未就園児＆赤ちゃん連れ大歓迎です。

英語講座　初回 5/21
（第 3 木曜日 10 時～12 時）

東京オリンピックまであと 5 年。ネイティブの講師と英会話を楽しみましょう。英語のレベルは問いません。とにかく喋ることで英語を話す度胸をつけます。東京オリンピックでは、みんなで楽しくボランティア参加！が目標です。
＜講師：アンディ・ブルックス＞

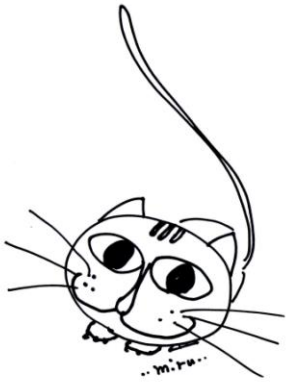
ストレッチ　初回 5/18
（第 3 月曜日 10 時～12 時）

「最近肩こりが・・」「腰が痛くて・・」など体の痛みはありませんか？そんなときはストレッチです。身近な道具を使って簡単にできる体幹ストレッチを紹介します。自分の体の声を聞き、スッキリした体になりましょう！
＜講師：川崎未南子＞

気まぐれ講座
（開催は不定期。詳細は裏面へ続く・・）

5/23（土）囲碁将棋
6 月：アロマ
7 月：着付け
8 月：刺し子
9 月：フラワーアレンジ
10 月：フォークダンス
11 月：クッキング
12 月：クリスマス会
1 月：書き初め
2 月：染め物

お問い合わせ＆講座開催場所
主宰：アンシャンテ　鈴木庸子
住所：新宿区早稲田鶴巻町 308
鶴巻小学校裏門前　カーサスズキ 1 階
E-mail　yesuzuki@snet.tcv.jp



気まぐれカフェ フラッと

フラッとでは今後・・こんな講座を企画しています！

気まぐれ講座

囲碁・将棋　5/23（土）

将棋や囲碁に興味のある方いませんか？「ルールはよく知らないけど頭がよくなりそうなゲームだな」と気になっていた方もぜひご参加ください。経験者たちが丁寧に指導します。子どもも大歓迎です。

６月　アロマ講座

ジメジメした梅雨の時期ですが、アロマの香りで快適に過ごしませんか？いい香りのアロマを部屋に置くだけで、心も体もリラックスできますよ。お休みタイムやおふろタイムなどにもいろいろ応用してみましょう。

７月　着付け

夏まつりを前にゆかたが一人で着られるようにしてみませんか？今年の早大正門通りのお祭りにはみんなでゆかたを着て行きましょう！

８月　刺し子

針を持つのが大好きな方、大集合！講座では、刺し子をした布巾を作りますが、この講座をきっかけに、みんなでパッチワークをした布団カバーなどを高齢者施設に寄付するなどのボランティアに発展していかれたらいいですね。

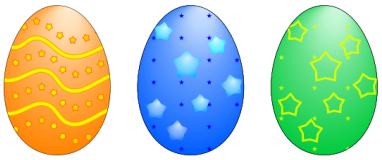
4/27（月）講師＆スタッフの顔合わせを兼ねて、プレカフェ「名刺作り講座」を開きます。開催講座に興味のある方、スタッフになりたいなあと思う方、何か教えたい特技を持っている方、ぜひぜひ一緒に活動しましょう！ただ自分の名刺が欲しい方も大歓迎です。

９月以降のフラッと講座は順次「新宿 HAHAha 倶楽部」の紙面で公開していきます。

また、HAHAha 倶楽部のブログ http://shinjuku.areablog.jp/　中「フラッとカフェ」のカテゴリーでも講座詳細をお知らせしていきますので、お楽しみに！

第１回

名刺作り講座

４月 27 日(月)
午前 10 時～12 時
場所　早稲田鶴巻町 308
カーサスズキ１階
（参加費：100 円）

5 月から鶴巻町で活動予定の「気まぐれカフェ フラッと」。記念すべき第 1 回の講座として「名刺作り」を企画しました。
参加者はパソコンで自分の名刺を作り、持ち帰れます。「パソコンは苦手！」という方も安心してください。スタッフがお手伝いします。春は何かを始めたくなる季節ですね。自分の名刺を作って、活動の場を広げましょう!!