

# ふくしま ほっこり カフェ

東日本大震災・東京電力原発事故から  
1年半が過ぎました。

いまま避難先で/みることで、  
悶々としたきもちを抱えながら、  
いろんなことがわからない。

どこに行っても誰に話をしたらいいの？  
という声があちこちから聞こえてきます。  
じゃあ、安心してお茶でも飲みながら  
ゆっくり話をするところから始めてみよう  
ということで週1回の小さな会をひらいています。

おしゃべり会や、本を読む会、つくって食べるおいしい会、  
郊外へ出かける会、子育て情報交換会など、お気軽にどうぞ。

とき●11/6・13・20・27 12/4・11・18・25

毎週火曜日(10:00~12:00)

子どものこと、家族のこと、仕事のこと、健康のこと...いま困っていることや知りたいこと  
などを持ち寄って話します。お茶とお菓子を囲んで、なんでも気軽に話しましょう。子連れ  
・飛び入り参加も歓迎です。

ところ●ハート&アート空間 ピーアイ

(仙台市青葉区立町20-11ミカミハウス2F)

ひょう●参加費無料

たいしょう●東日本大震災・東京電力原発事故の影響で福島県や宮城県南から仙台  
市付近に移住してこられた方

もうしこみ●前日までTEL・FAX・メールでご連絡ください。

※お子さんの人数や年齢もお知らせください。

といあわせ●ハート&アート空間 ピーアイ

tel 022-262-2969 fax 022-262-2975

mail zoukabako@gold.ocn.ne.jp

カンパ歓迎●お振込口座：七十七銀行一番町支店 205 普通 6138390

口座名義人：ハート&アート空間ピーアイ 代表関口伶子

主催：ふくしまほっこりカフェ実行委員会(ハート&アート空間ピーアイ内) 助成：子どもはくみファンド



## ～9・10月のほっこりカフェの様子～



### ◇9/4(火) 野の花フラワーアレンジメント

西公園や道ばたに咲いていた野の花を使って、フラワーアレンジメント。それぞれ気に入ったお花や草を好きなカップやリボンやキラキラテープも使ってアレンジ。参加してくれた3歳のボクも大満足、大事に持って帰ってくれました。

### ◇9/11・10/30(火) 笑いの体操ラフターヨガ

ネコイズミこと大葉由佳先生をお呼びして、笑いの体操ラフターヨガ。体を動かしながら「ブラボー!」と声を出したり、たくさん笑って、最後は深呼吸してリラックス。すーっと力の抜ける素敵な時間。

### ◇9/30(日) ほっこりフリマ

お天気にも恵まれ、8組の方が参加して下さり、特製クレープ&おでん屋さんも! たくさんのお客様が来てくださって、大盛況。第2回もぜひ、との声!

### ◇10/23(火) 足つぼマッサージ&リラックス

ダンサー千葉遥依子さんの手ほどきで、みんなで車座になって隣りの人の足ツボマッサージ。自分も相手も気持ちよく、ほぐれたところで音楽と一緒に体を動かして、普段使わないところも動かしてスッキリ!

### \*\*\*ピーアイがあるところ\*\*\*

定禅寺通りを西に市民会館目指してきてね。つきあたりにコンビニがあってね、そこで角を左に曲がって、右側に西公園を見ながら歩いて5軒目。コンクリート打ちっばなしの4階建てのビルがミカミハウス。そこの2Fがピーアイだよ。

●駐車場について  
市民会館の駐車場、もしくは近隣のコインパーキングをご利用ください。

●バスをご利用の方へ  
仙台駅前バス停 29番 (青葉通り狂内銀行の前) あたりから  
定禅寺通り経由交通局大学病院前ゆきにのって「市民会館前」で下車してください。

Twitter や仙台タウン情報 machico でも近況をお知らせしております。  
検索してみてくださいね。

Twitter @zoukabako  
福島ほっこりカフェ/ピーアイ

