

人 とつながることで

元気に活動か、

元気に活躍、「元活」を実践しよう！



◇厚生労働省平成三〇年度地域の健康増進活動支援事業
「つながりを元気に変える健康モデル事業」

- 事業期間：2018年6月～2019年2月
- 開催場所：湖西市内
- 対象：全ての世代の人
- 参加費：無料 ※一部、材料費は実費となります。



■申し込み・問い合わせ：NPO 法人コラボりん湖西

TEL：070-6580-3292（平日9：00-17：00 土日祝休み）

SMS（ショートメール：電話番号でメールを送るサービス）でご連絡ください。

出会いや経験を紡いで 元気に暮らすための チカラに！

産後の心とからだを緩める産後教室

赤ちゃんとの生活を楽しめるように、お母さんのリフレッシュタイムに。親子の癒やしタッチケア、産後の体を引き締めるボディケア。お産のふり返りをします。

11月2日・9日・16日（金）

10：00～11：30

対象：生後2カ月からハイハイくらいまでの赤ちゃんとお母さん

持ち物：バスタオル

体を動かせる服装で

申込時、お子さんの月齢をお知らせください。

講師は、助産師の金田葉子さんです。

お灸カフェ

東洋医学のツボを学び「バラのアロマ灸」で元活をします。癒し効果のあるお灸なので「熱い・やけど」の心配はありません。ストレス・肩こり・冷えにオススメです。お灸カフェでリラックスした時間を楽しみましょう。

11月9日（金）・12月14日（金）

13：30～14：15

アルカミーノ2階 どうぞ事務所にて

持ち物：タオル

膝から下がでる・肘から下がでる服装で

講師は美容鍼灸師の鈴木たかあきさん
小早川ゆりさんです。

ヘルスケアのためのヨガ

各コース7人ずつの少人数制で、前半の時間は女性、後半は男性で行います。

11月30日（金）・12月13日（木）

9：30～10：30 又は10：45～11：45

アルカミーノ2階 どうぞ事務所にて

湖西市鷺津3387

持ち物：タオル 動きやすい服装で

講師は静岡文化芸術大学の准教授でもある河村洋子先生です。

ペタペタあそび

家でなかなかできない墨や手形等であそぶとワクワクするよ☆

11月16日・12月21日（金）

9：35～10：20 又は10：30～11：20

アルカミーノ2階 どうぞ事務所にて

湖西市鷺津3387

1～3才の親子、家族が参加できます。

減災・防災カフェ

飲み物飲み放題・炊き出し食べ放題

9月11日～12月18日 毎週火曜日

材料費等1人500円

10：00～12：30

アルカミーノ2階 どうぞ事務所にて 湖西市鷺津3387

時間内、ご自由に参加ください。講師はおりません。

静岡県発行の避難所運営マニュアルを見たり、参加したものの同士で情報交換したり、炊き出しを食べたりの時間をお過ごしください。