



元気に活動、  
元気に活躍、「元活」を実践しよう！

回覧

◇厚生労働省平成二〇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。

## 今までの 出会いや経験を紡いで 元気に暮らすための チカラに！ お気軽にどうぞ☆

### 浜名湖・東三河地域福祉研究会

浜名湖周辺と東三河の地域福祉、地域医療を活性していくことを目的とした情報交換と交流会を開催します。

6月8日(金) 19:00~20:30  
湖西市商工会 2階会議室  
湖西市鷺津332-8

福祉や医療の関わる専門職の方、行政・関心のある方どうぞ！

### 薬の飲み方・管理の仕方

わかりにくい薬の飲み方や管理の仕方について座談会方式で学びます。

7月5日(木) 13:30~14:15  
未来屋さん  
(新居高校北側の洋菓子屋さん)  
湖西市新居町内山2007-16

講師は新居町のひまわり薬局の薬剤師木下次郎さんです。

### 青空学級に参加してみよう ～親子で元気になるよ～

6月8日(金)又は18日(月)又は27日(水)  
10:00~11:30  
アルカミーノ2階どうぞ事務所にて  
湖西市鷺津3387

0~3才の子どもとママやおばあちゃんが毎月2回みんなで遊んだり、情報交換する子育てサークル風の活動です。

### 自分を輝かせるプレゼンテーション

プレゼンテーションが苦手な方はとても多いです。しかし、自分の得意なことや伝え方を知ると、今までとは違ったプレゼンや会議の進め方ができます。自分も周りも輝かせるプレゼンのコツをお伝えします。

6月15日・7月13日(金) 10:00~11:30  
アルカミーノ2階どうぞ事務所にて  
湖西市鷺津3387

講師は静岡文化芸術大学非常勤講師プレゼンテーション技法担当の神谷尚世さん。

### お灸カフェ

東洋医学のツボを学び「バラのアロマ灸」で元気をします。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。

7月6日(金)又は13日(金) 13:30~14:15  
アルカミーノ2階 どうぞ事務所にて  
持ち物はタオル

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・小早川ゆりさんです。

### ペタペタあそび

家でなかなかできない墨や手形であそぶとワクワクするよ☆

6月15日・7月20日・9月21日  
10月19日(金) 9:45~10:30  
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。

### 更年期を豊かに生きるために ～正しい知識とカラダケア～

更年期に差し掛かると、ちょっとしたカラダの変化や不調を感じる人も多いでしょう。更年期の心とからだの変化を知って今からできる元気に過ごすためのアイデアをお伝えします。

6月29日(金) 10:00~11:30  
アルカミーノ2階どうぞ事務所にて  
湖西市鷺津3387

講師は助産師の金田葉子さん。簡単なストレッチをしますので動きやすい服装で。