

市民協働による

# つながる元気してい～

プロジェクトin湖西!!

学べる体験型プログラム。

人とのつながりがリヤ生きがいを実感!

- 対象年齢：どなたでも ★参加費：各プログラム、一回につき 500 円
  - お申込み：12月14日（金）より
- 参加を希望するプログラム先へお電話下さい。
- ※各プログラム定員になり次第、締め切ります。



■主催・お問合せ：湖西市民活動センター事務局（湖西市新居町浜名519-1）  
□電話：053-594-7555  
□メール：kosai\_npo\_center@icloud.com

①湖西焼陶芸教室 対象：中学生以下は、親子にてご参加下さい（10名）

【日時】1月19日（土）9：00～11：00

【内容】湖西の土を使った焼き物づくり。

※楽しみながら焼き物づくりに挑戦して欲しいです。

【会場】湖西市商工会 1階 会議室  
（湖西市鷺津332-8）

【講師】陶芸家 宮司孝男氏

【服装】軽装

【持ち物】竹串・爪楊枝など

事業者・団体名 湖西市商工会（担当：二橋）

①申し込み電話 053-576-0637（平日9:00～17:00）



②「終活」にむけて「思い出」と向き合おう 対象：40歳以上女性（6名）

【日時】1回目…1月16日（水）・2回目…2月20日（水）10：00～12：00

【内容】1回目「思い出」の向き合い方を知る  
2回目実践してみたことを共有する

※後回しにして来た「思い出」を片付けましょう。

【会場】新居地域センター 2階 和室

【服装】自由

【持ち物】特にありません

事業者・団体名 片付けパートナー（担当：武田美穂子）

②申し込み電話 090-6585-8915

ホームページ <https://suku20.amebaownd.com/>



③青空学級合同イベントへ遊びに来てね!!

対象：0歳～3歳未就園児とその親御さん

【日時】2月6日（水）10：00～11：30

【会場】新居地域センター3階 ホール

【内容】市内5ヶ所で行なっている0歳～3歳までの親子の活動「青空学級」合同イベントです。各青空学級の活動紹介やブースでのスタンプラリーなど楽しんで頂けます。例年、青空学級には、お孫さんとおばあちゃんと加入されるお家もあります。是非一度、活動を見に来てください。

※当日平成31年度会員申込みも出来ます。

【服装】自由

【持ち物】飲み物

事業者・団体名 湖西市内青空学級運営協議会（担当：新村）

③申し込み電話 070-6580-3292（平日9：00～17：00）



④元気になるフットケア教室 対象：どなたでも（各日10名）

【日時】1月27日・2月3日（日）10：00～11：00

【内容】・爪、足のしくみ、役割

- ・くつの選び方
- ・フットプリントによるセルフチェック

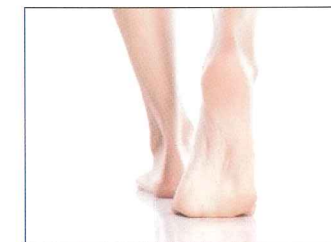
※巻き爪などでも足がくずれ、姿勢不良の原因につながります。セルフケアで元気な足をつくりましょう。

★参加特典★

ご自分のフットプリントをプレゼントいたします。

【服装】動きやすい服装

【持ち物】タオル、飲み物



⑤妊活・マタニティ・産後の骨盤ケア教室 対象：どなたでも（6名）

【日時】1月27日（日）11：00～12：00

【内容】・骨盤のしくみと役割

- ・自身の骨盤チェック
- ・骨盤をととのえる体操

※骨盤のゆがみは、自身の不調だけでなく、お腹の赤ちゃんにも悪い環境です。セルフケアを身につけましょう。

★参加特典★

爪ケア用品をプレゼントいたします。

【服装】動きやすい服装

【持ち物】厚いバスタオル、飲み物

⑥今からでも遅くない骨盤ケア教室 対象：どなたでも（6名）

【日時】2月3日（日）11：00～12：00

【内容】・なぜ骨盤ケアが必要なの？

- ・骨盤ゆがみ、ゆるみチェック
- ・骨盤をととのえる体操

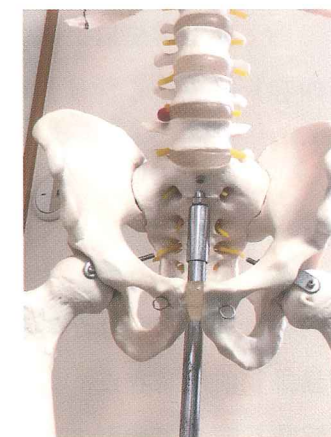
※骨盤は「体の要」ゆがみやゆるみは、体の不調につながります。セルフケアで元気な体にしましょう。

★参加特典★

爪ケア用品をプレゼントいたします。

【服装】動きやすい服装

【持ち物】厚いバスタオル、飲み物



【会場】フジ鍼灸接骨院（湖西市岡崎1230-10）

事業者・団体名 フジ鍼灸整骨院

④⑤⑥申し込み電話 053-577-2523（担当：藤森悦子）

ホームページ <http://fuji-sinkyu.com/>

⑦Aprendamos mas  
acerca de Las asistencias publicas

介護サービスについてスペイン語で学んでいきましょう!

Puedes tomar la clase aunque solo puedas asistir un día. (15名)

conferencista(講師) : Jose Carlos (ホセ・カルロス)

[Fecha] (開催日) 1/16 (水) ・ 2/20 (水)

[hora] (時間) 20:00~21:30

[lugar] (場所) 2F, Alcamino build. 3387, Washizu, Kosai-shi

Te gustaria saber mas de ¿Como funcionan las asistencias publicas?  
¿ Quisieras trabajar en una de ellas?  
¿ Quieres aprender mas acerca del seguro de salud?  
Te invitamos a que participes en esta charla donde podras aprender  
lo que hemos mencionado y muchas cosas mas.



⑧『カメラ型アルバムを作ろう』 対象：どなたでも(親子参加も可能) 10名

【日時】2月19日(火) 10:00~11:30

【内容】カメラ型をデザインしたアルバムを作り、マステやシールでデコレーションしてオリジナルアルバムを作ろう。

【講師】satomi

(富士フィルムイメージングシステムズ(株)認定アルバム大使マスター)

【持ち物】写真3枚

★参加特典★

製作したアルバムをお持ち帰りしていただけたらと思います。



⑨♥キッズカフェ♥

対象：どなたでも

【日時】2月の毎週火曜日 15:00~18:00

※小学生以上は、1人で参加出来ますが、17:00以降は、お迎えをお願いします。

【内容】宿題をしたり、みんなで遊んだり、災害時の炊き出しを食べる体験をします。

⑩♪楽しく遊ぼう♪

対象：1~3才の親子、家族(各10名)

【日時】1月18日(金)・2月15日(金)  
9:35~、10:30~(2部制)

【内容】家でなかなかできない墨や手形などで遊びます。

【講師】前川麻衣氏

【服装】親子で汚れてもよい服装

【持ち物】着替え、タオル



【会場】アルカミーノ 2階 どうぞ事務所(湖西市鷺津3387)

事業者・団体名 NPO法人コラボりん湖西

⑦⑧⑨⑩申し込み電話又は、SMS(ショートメールサービス)070-6580-3292

⑪ツボを知って健康に!! ~医療マッサージを覚えよう~対象：どなたでも(8名)

【日時】1月23日(水) 13:30~14:30

【内容】「指圧」「あん摩」「マッサージ」を知っていますか?東洋医学のツボのスペシャリスト『あん摩マッサージ指圧師』が正しいツボの取り方を教えて、セルフマッサージを紹介します。肩こり・目の疲れ・こむら返り・むくみにオススメです。

※正しいツボの取り方や効果をご紹介します。

【服装】動きやすい服装(膝から下がでるもの、肘から下がでるもの)

【持ち物】タオル、飲み物

★参加特典★

ツボノート・ツボ探し棒



⑫お灸★ツボ教室~カラダと心を癒しましょう~

対象：どなたでも(10名)

【日時】2月7日(木) 13:30~14:30

【内容】東洋医学のツボを学び『バラのアロマ灸』で身体のケアをします。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・冷え性にオススメです。お灸教室でリラックスした時間を楽しみましょう!

※お灸が初めての方も安心してください。

【服装】動きやすい服装(膝から下がでるもの、肘から下がでるもの)

【持ち物】タオル、飲み物

★参加特典★

はじめてのお灸セット



⑬プチ美容鍼(はり)で若返り!! ~小さな刺さない美容法~対象：どなたでも(10名)

【日時】2月21日(木) 13:30~14:30

【内容】今、話題の美容鍼(はり)を気軽に体験できる美容健康講座です!

「鍼が怖い」「鍼が痛い」などはなく、小さな刺さない鍼で行います。

リフトアップ・しわ・たるみにオススメです。プチ美容鍼で若返りましょう。

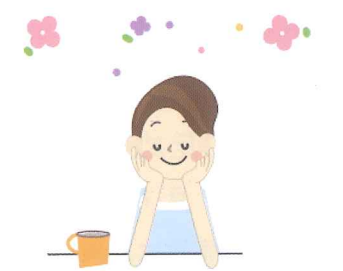
※プチ美容鍼は、お化粧品の上からでも行えます。

【服装】動きやすい服装

【持ち物】鏡、タオル

★参加特典★

プチ美容鍼セット



【会場】まるすず鍼灸接骨院 院内スペース

事業者・団体名 まるすず鍼灸接骨院-まるすず訪問マッサージ院

⑪⑫⑬申し込み電話 053-576-0030(担当:鈴木たかあき・小早川ゆり)

ホームページ <http://www.marusuzu.jp>

⑭愛されるおじいちゃんおばあちゃんになる祖父母教室 (8名)

対象：これからお孫さんを迎える予定のある方、生後半年くらいまでのお孫さんの居る方

【日時】1月25日(金) 10:00~11:30

【内容】お孫さんのお誕生嬉しいですね。赤ちゃんのお世話の仕方や考え方は、時代と共に変化しています。家族が笑顔で過ごせるように、今どきの子育て事情を知り祖父母の役割を一緒に考えましょう。

【持ち物】筆記用具

⑮朗読で脳活&のど活! 対象：どなたでも(10名)

【日時】1月31日(木) 10:00~11:30

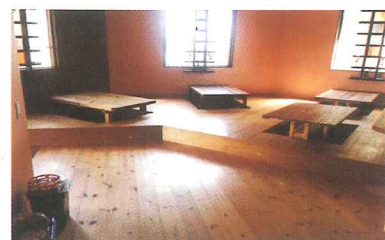
【内容】・のどのトレーニング・発声練習・朗読

※声に出して名文を読む事で、認知症や誤嚥性肺炎の予防になります。感情を込めて読み上げることで脳が活発になります。

【服装】動きやすい服装

【持ち物】筆記用具

★参加特典★  
発声練習、朗読のテキスト



【会場】アルカミーノ 2階 どうぞ事務所(湖西市鷺津3387)

事業者・団体名 子育て応援隊ふるりーる

⑭⑮申し込み電話 090-1727-8343(担当:金田)

⑯健康戦略 Do-zo(どうぞ) 対象：何度でもどなたでも(各日・各回6名)

【日時】1月16日(水)・23日(水)・30日(水)

①9:00~10:00②11:00~12:00③13:30~14:30

【内容】「健康」は知識の受容(知識を得て)、態度の変容(考え方が変わって)、行動の変容(行動が変わる)の経過をたどります。まずは、自分の健康状態を知ることから始めます。1回目の方は健康のとらえ方、2回目の方は体との向き合い方、3回目以降の方もテーマを変えて、座学のワークショップ形式でおこないます。

★参加特典★  
お茶やコーヒーを飲みながら、リラックスした雰囲気で行います。

⑰男性のための簡単な料理教室 対象：どなたでも(各日6名)

【日時】1月18日(金)・2月15日(金) 10:30~12:30

【内容】簡単に作れるおかずを作って食べます!料理をすることは認知症予防になります。

【持ち物】エプロン

【講師】富永香澄氏

【会場】アルカミーノ 2階 どうぞ事務所(湖西市鷺津3387)

事業者・団体名 福祉イノベーション Do-zo 協同組合

⑯⑰申し込み電話 053-548-4598

⑱健康寿命を伸ばそう!!「自立体力」入門編 対象：60歳以上の方(15名)

【日時】1月18日(金) 10:00~11:30

【内容】1.健康教育(自立体力とは?なぜ体力測定が重要か?)  
2.自立体力テストの実演、結果の確認

※自立体力の基礎をみんなで楽しく学んで、健康長寿ナンバーワンを目指しましょう!

【会場】新居体育館 2階会議室

【服装】運動できる服装

【持ち物】室内用運動靴、タオル、水筒、筆記用具

★参加特典★  
自立体力テストの体験

事業者・団体名 NPO法人ハピネス湖西

⑱申し込み電話 080-1099-4920(担当:菅沼和香奈)

Facebook 「NPO法人ハピネス湖西」で検索



⑲ペタボード、ラダーゲッターを楽しもう!! 対象：どなたでも(12名)

【日時】1月27日(日) 9:30~11:30

【内容】ペタボード・ラダーゲッターの体験

※誰でも楽しめます。是非!体験して下さい。

【会場】湖西高校 湖風館

【服装】動きやすい服装

【持ち物】体育館用シューズ、水筒、タオル

★参加特典★  
湖西のおすすめ逸品プレゼント

事業者・団体名 レク楽の会

⑲申し込み電話 090-2774-4239(担当:服部隆宏)

はまぞうブログ 「レク楽のひろば」



⑳ゆがみを正して若返ろう! 対象：どなたでも(6名)

【日時】①1月23日(水)・25日(金)・28日(月)・31日(木)  
②2月9日(土)・16日(土) 全回9:30~11:30

【内容】講話 不調の原因は骨盤にあり・健康と姿勢  
実習 体の動きチェックと正した体の変化

※びっくりの変化を体感できます。体のお悩みのある方ご参加下さい。

【会場】①老人福祉センター 教養娯楽室 ②新居地域センター 1階 和室

【服装】動きやすい服装

【持ち物】タオル、飲み物

★参加特典★体のゆがみチェックと骨盤矯正をします。(希望者)

事業者・団体名 けんこう骨サロン山田

⑳申し込み電話 090-5002-1278(担当:山田喜久美)

ホームページ kenkou-y.com



## ②① しつもんメンタルトレーニング

対象：小学1年生以上から（20名）

【日時】1月26日（土）13：30～15：00

【内容】“しつもん”をすることを通じて「気づき」「自ら考える力を高める」ワークショップ形式で行う座学です。

※小学1年生からの募集になりますが、  
小学生は親子で参加して下さい。

【会場】サーラプラザ湖西 多目的スペース  
（湖西市新居町中之郷4046）

【服装】自由

【持ち物】飲み物、筆記用具



## ②② 姿勢を整え“動ける体づくり”をしよう！

対象：どなたでも（10名）

【日時】2月2日（土）13：30～14：30

【内容】「ストレッチポールひめトレ」「ストレッチポール」というツールを利用して“美しい姿勢づくり”“肩こり、腰のだるさ等のトラブル改善”に安全で効果的なエクササイズを提供します。

※本来、身体が持っている機能を取り戻す  
シンプルな体幹エクササイズです。誰でも  
気軽に出来ます。

【会場】南上の原 きずな館  
（湖西市南台2丁目15-36）

【服装】運動ができる服装（ジーパン、スカートは不可）

【持ち物】ヨガマット又は、バスタオル、飲み物



## ②③ 基礎体幹トレーニング体験教室！

対象：小学4年生以上（10名）

【日時】2月2日（土）15：00～16：30

【内容】KOBAS式体幹バランストレーニングのメソッドを用いてあらゆるスポーツの土台となる体幹トレーニング（基礎）を楽しみながら実践します。

※小学4年生から親子・選手・指導者まで  
カバーする内容の体験教室

【会場】南上の原 きずな館  
（湖西市南台2丁目15-36）

【服装】運動ができる服装（ジーパン、綿パンツ、スカート不可）

【持ち物】タオル、飲み物



事業者・団体名 フジ鍼灸接骨院（担当：藤森正和）  
しつもんメンタルトレーニングインストラクター  
KOBAS式体幹バランストレーニングマスタートレーナー

②①②③ 申し込み電話 053-577-2523