

# みんなの貯筋・11月のスケジュール

貯筋運動、講座、養生茶（ハーブティ）が毎回提供されます

木 …木の下会館  
(10:00～12:00)

※第1週ガーデンは葉山かどくら耳鼻咽喉科

S …SEE THE SUN  
(10:00～12:00)

♪ 10時より体操を開始します。時間に余裕をもってお出かけください ♪

- 木 1日 リラックス DAY**  
セルフマッサージ+ガーデニング～園芸で健康と彩りを～  
ヨガインストラクター/鈴木佳野 先生  
ガーデニング/一般社団法人はっぷ 🍀
- 木 8日 からだを動かす DAY+歌♪**  
葉山体操の生みの親・本村希香さんによる体操！  
後半は山下洋子さんによるボイストレーニング+うた♪
- S 15日 からだを整える DAY+ウクレレ♪**  
気持ちよく体を動かそう！ウクレレ・畑も♪  
ヨガインストラクター/田中新一さん  
ウクレレ講師/柳田誠さん
- S 22日 みんなの趣味 DAY+アート+畑🌱**  
ゆっくり体を動かそう！  
ヨガインストラクター/マリ先生  
アート企画/講師・久保田絢さん
- S 29日 みんなの交流 DAY♪**  
ヨガインストラクター/福井樹子さん  
ウクレレ発表会も♪  
交流会の詳細は裏面をご覧ください！

収穫祭

- 会 費 1,000円 / 1か月
- 開催場所 木の下会館（堀内 673-2）  
SEE THE SUN（堀内 810-2）
- 問い合わせ みんなの貯筋実行委員会・046-876-6962（清水）
- 主 催 みんなの貯筋実行委員会（葉山堀内協議体構成員）
- 協 力 葉山かどくら耳鼻咽喉科（堀内 674-1）

※この活動は、葉山町の一般介護予防事業（通いの場）として運営されています。  
※講座の内容は変更となる可能性があります。

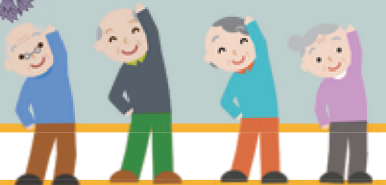
令和5年  
11月29日 (水)  
**ほりうち  
地域交流会**

出入り  
ご自由に♡  
お散歩ついでに  
お気軽に  
寄ってみて  
くださいね

収穫祭を楽しみながら  
地域と繋がってみませんか

☔雨天強風  
庭活動は中止です

会場  
**SEE THE SUN**  
(堀内810-2)  
※亀井戸橋の山側脇道奥  
※Pなし



**13:00 - 14:00**

**「かどくら先生の  
耳よりな健康講話」**

- ・無料 ・先着25名
- ・要事前申し込み

室内活動予定 (人数制限有り)

- 10:00- みんなの貯筋 (健康ヨガ)
- 11:00- 森のみみずく合唱団×ウクレレ演奏
- 11:45- ランチ/試食 フリータイム
- 12:30- 活動PRタイム
- 13:00- 特別講話
- 14:00- フリータイム
- 16:00- 片付け

**おにぎり  
豚汁セット**  
¥ 500  
事前予約可  
(イル)



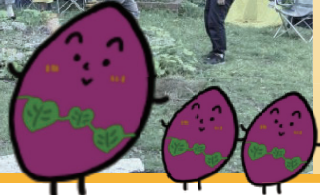
**Coffee/Tea  
&Sweets**

¥ 100  
~300



**やきいも (みんなの畑)**

焚火で焼いて食べましょう! (無料)  
焼上がり予定時間 **11:00 / 14:30**



※マイ皿&カップ&カトラリー、マイチェアor敷物ご持参、ゴミお持帰り歓迎♡  
※予定は変更になる場合もありますので、予めご了承ください

企画・推進・運営  
堀内互近助プラットフォーム  
連携団体コラボ活動  
**みんなの貯筋実行委員会**  
**堀内たすけ愛隊**  
**イル/プレーリヤカー**  
**はやま居場所プロジェクト** 他

お問合せ・申込  
各団体、または  
生活支援コーディネーター堀内担当  
046-875-9889 (葉山町社協)