

## 催しもののご案内



### 第2回統合医療那須健康合宿

## 『みんなで免疫力をあげよう!』

「統合医療」とは、近代西洋医学だけではなく、ヨガや鍼灸などの代替医療も取り入れ、人間が生きていくために欠かせない「衣・食・住」、経済や社会のシステムをも包含した医療です。那須まちづくり広場 統合医療をすすめる会は、広場開設前から「統合医療」の推進に取り組んでおり、昨年从那須健康合宿を始めました。第2回となる今年のテーマは『みんなで免疫力をあげよう!』。ワークショップ、統合医療についてのお話会、食事会などがあります。宿泊是那須まちづくり広場のゲストハウス「あさひのお宿」をご利用いただけます（要予約）。初めてでも、個別の会の参加でも大丈夫です。お気軽に相談ください。詳細のチラシのQRコードもご覧いただけますと幸いです。

**11/12(土) 13:00 ~ 11/13(日) 13:00 まで**

- 場 所：交流ホール A・B「ひろばのひろば」
- 主 催：那須まちづくり広場 統合医療をすすめる会
- 問い合わせ：info.susumerukai@gmail.com（館野） / 090-2321-3877（村田）



#### 1日目 11/12 (土) 13:30 ~ 18:00

- 「モノリナセラピー」 モノリナ演奏：毛利美香  
モノリナというセラピー用ハーブを体の上ののせて演奏し、身体調整をしていく音響療法を体験できます。1人10分1000円（要予約）
- 管理栄養士が作る夕食会 1,000円（飲み物別別）  
管理栄養士：篠崎美砂子のお話付きです。

#### 2日目 11/13 (日) 10:00 ~ 13:00

- 『自分でできる体のケアワーク&気呼吸法 & やさしい自己整体』  
講師：江田あきひろ、江田ひろこ  
元気の源。気エネルギーを取り入れるための呼吸法や気の練り方、健康寿命を延ばすためのお手軽体操を練習します。参加費1,000円（中学生以下無料）。参加される方は、ヨガマットまたは大きめのバスタオルをご持参ください。



#### 近山恵子のきまぐれ講座③

### 『いつ、母を卒業できますか?』

不登校、ひきこもる子、5080問題…、高齢期と「こども」にまるごと光をあてる。

講 師：近山恵子

ゲスト：内田良子（心理カウンセラー・相談室「モモの部屋」主宰）

**11/19(土) 10:00 ~ 11:30**

- 場所：交流ホールA「ひろばのひろば」
- 参加費：無料
- 申込み：那須まちづくり株式会社 0287-74-3434  
ZOOM配信希望は、info@nasuhiroba.com

#### アートギャラリー展

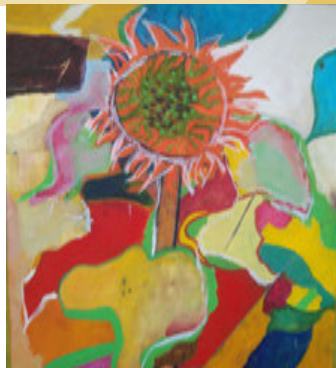
### 清水史子 はじめての個展

年をとったら、油絵でも描いて、のん気に暮らしたいなと漠然と思っていた。ところが、その時になると、なぜか、忙しいことおびただしい。

今思うと退職してから六年間、美術学校に通っていた頃が一番楽しかった。もっと貪欲に、もっと冒険出来なかったのか、心残りがあがる。

今回、私の個展を助けて下さる方がたくさん集まり、ありがたく、うれしく思っています。すてきな出会いもあり、もうひと踏ん張りする自信もできました。

ご高覧いただければ幸いです。



**11/2(水) ~ 11/29(火) 9:00 ~ 17:00**

- 場所：LaLa えすばす（那須まちづくり広場 1階）
- 主催：清水史子 090-5501-1636



## 人生100年・まちづくりの会 那須まちづくり広場・自立と共生プロジェクト

#### 那須会場 ● 第34 回定例会

廃校を利用した、「那須まちづくり広場」には、介護の拠点、コミュニティの拠点が着々と出来上がっています。来年1月には、自立の方向けのサ高住「ひろばの家・那須1」がオープンすることで、また大きく様変わりします。

那須町を生生涯活躍・安心のまちに、廃校を活用した少子高齢社会の新しい拠点づくりに興味のある方、お集まりください。

**11/19(土) 13:00 ~ 15:00** ● 場所：交流ホール A・B「ひろばのひろば」  
● 参加費：100円

#### ◎「ひろばの家・那須1」説明会

校庭に建築中の「ひろばの家・那須1」（自立の方向けサ高住 残室わずか。全49戸）へのご入居を検討されている方は、この会にご出席ください。

**11/19(土) 10:30 ~ 12:00** ● 場所：交流ホールB「ひろばのひろば」

#### 東京会場

◎「ひろばの家・那須1」説明会 **11/27(日) 10:30 ~ 12:00**  
◎第17 回定例会…………… **11/27(日) 13:00 ~ 14:30**

● 場所：（一社）コミュニティネットワーク協会 高齢者住宅情報センター 東京（渋谷）最寄り駅：JR「渋谷駅」 ご予約の方に、地図を送付します。

問合せ：那須まちづくり（株） 090-7324-8309 担当佐々木

# 那須まちづくり広場「楽校」

—あなたとわたしの交流拠点 ここからはじまる新しい暮らし方—

※イベントを中止または延期する場合があります。最新情報はお問い合わせください。

2022  
11月

	時刻	内容	講師・予約申込・問い合わせ先	参加費	場所
2日(水)~ 29日(火)	9:00~ 17:00	清水史子 はじめての個展	主催：清水史子 問合せ：090-5501-1636	無料	アートギャラリー 「LaLa えすばす」
3日(木・祝)	14:00~ 15:20	フルーツ&ピアノ 秋のコンサート 愛の調べ ドビュッシー「月の光」チャイコフスキー「花のワルツ」他	フルーツ：カセムラマユ / ピアノ：高取達也 問合せ：カセムラ080-5003-8103	2,000円 (要予約、限定50席 高校生以下1500円)	交流ホールA 「ひろばのひろば」
4日(金)	10:30~ 11:30	小さな手仕事の会 ~自然な素材で誰でも簡単、おしゃべりしながら楽しく手仕事!~	講師：笠間郁子(なずな主宰) 主催・問合せ：楽校 de マルシェ 0287-72-0888	500円	楽校 de マルシェ
4日(金) 5日(土)	11:00~ 15:30	野菜を美味しく、たくさん食べられます! ~気になるマヨネーズとドレッシングの味比べ~	主催・問合せ：楽校 de マルシェ 0287-72-0888	無料	楽校 de マルシェ
4日(金) 23日(水・祝)	10:00~ 16:00	無料整体体験会—1分で1個癒す体と心 ~長尾ヒーリングで胃を上げ癒す施術~	主催：平山雅文 問合せ：090-1609-0430	無料	交流ホールB 「ひろばのひろば」
8日(火)	10:00~ 11:30	あなたと絵本とおしゃべりと ~青い鳥をさがして~	主催：ひとつぶのたね 連絡先：080-5573-3778	1,000円 (要予約)	交流ホールB 「ひろばのひろば」
12日(土)	13:30~ 15:30	第2回統合医療那須合宿 モノリナセラピー ~モノリナを体で演奏し、身体調整する音響療法~	演奏：毛利美香 問合せ：090-2321-3877 (村田)	1,000円 (要予約)	交流ホールA 「ひろばのひろば」
13日(日)	10:00~ 13:00	第2回統合医療那須合宿 『自分でできる体のケアワーク&気呼吸&やさしい自己整体』	講師：江田あきひろ、江田ひろこ 問合せ：090-2321-3877 (村田)	1,000円 (中学生以下無料、 ヨガマットまたは 大バスタオルは持参)	交流ホールA 「ひろばのひろば」
15日(火)	9:30~ 11:30	那須広場塾 「地域発のエネルギーを考える(その23)」	担当：鍋木孝昭 申込：090-6114-3525	無料	交流ホールB 「ひろばのひろば」
15日(火)	13:00~ 15:00	第16回 那須地域交通検討会	担当：鍋木孝昭 申込：090-6114-3525	無料	交流ホールB 「ひろばのひろば」
18日(金)	13:30~ 15:00	暮らしの保健室・那須 ~ナースと話そう暮らしのあれこれ~	主催：佐久間洋子(看護師) 問合せ：090-3509-8741	400円 (飲み物付き)	カフェここ
19日(土)	10:00~ 11:30	近山恵子のきまぐれ講座③ ~いつ、母を卒業できますか?~	ゲスト 内田良子(心理カウンセラー) 問合せ・申込：那須まちづくり広場 0287-74-3434	無料	交流ホールA 「ひろばのひろば」
19日(土)	13:00~ 15:00	第33回「人生100年・まちづくりの会」	担当：佐々木敏子 申込：0287-74-3434(那須まちづくり広場)	100円 (資料代)	交流ホールAB 「ひろばのひろば」
20日(日)	10:00~ 12:00	オシャレな色鉛筆画教室 ~初心者歓迎。ちょっとしたコツで、どなたでも素敵な絵が描けます~	講師：阿部素尚 申込：090-9839-1188	1,000円	交流ホールB 「ひろばのひろば」
20日(日)	13:00~ 14:00	広場の植栽・防災・環境共生を考える	主催：那須まちづくり広場ランドデザインを考える会 問合せ・申込：080-5446-6840	無料	交流ホールB 「ひろばのひろば」
21日(月)	12:00~16:00 (最終受付15時)	第48回「エネルギー療法体験教室」 ~お花生け、ハーブティー(お菓子付き)エネルギー療法~	主催：MOA 栃木 問合せ：028-635-7305	30分 500円 60分 1,000円	交流ホールA 「ひろばのひろば」
24日(木)	13:30~ 15:00	Let's Dance! ~アフリカダンス、インドダンスなどリズムに合わせて体を動かしてみませんか~	主催：ダンスサークルいふの会 問合せ：090-8516-5130(伊藤ひろみ)	500円	交流ホールA 「ひろばのひろば」
25日(金)	10:00~ 12:00	色あそび ~初心者は三色で好きな絵を、経験者は自画像にチャレンジ~	講師：北原秀章 申込：090-8489-5999(近藤)	1,000円 (+材料費500円~)	交流ホールB 「ひろばのひろば」
25日(金)	10:30~ 12:00	めぐり気まま・ワークショップ ~オーガニックコットンで洗濯袋とマグネシウム袋作り~	主催：めぐり気まま 問合せ：090-4296-8157(伊勢)	2,000円	交流ホールA 「ひろばのひろば」