

## 催しもののご案内

### 楽校セミナー

## 音楽による回想法 ～エンドオブライフ・ケアにおける音楽～

11/1 (土) 13:30～15:00

- 参加費:500円(高校生以下無料)
- 会場:交流ホールA「ひろばのひろば」
- 主催:那須まちづくり株式会社
- 問合せ・申込み:0287-74-3434



講師:米沢陽子  
(立教大学特任教授 / LaLa らうむ主宰)

回想法は、これまでの人生をふりかえることにより、心の安定や生活意欲を高める心理療法の一つです。特に音楽を用いた回想法は、懐かしい歌や音楽をきっかけに自然と記憶や感情が呼び起こされ、世代を超えた交流や心身の活性化につながると注目されています。

本セミナーでは、基礎的な理論の解説に加え、実際に音楽を取り入れた体験ワークも行います。みなさまのお越しをお待ちしております。

### アートギャラリー展

## なずなの保育体験と、小さな手仕事 ～根っ子を育てる

たくましく根を張る野の花「なずな」を子どもの遊び場の名称としました。根っ子を育てたいと願いを込めて、、、なずなの歌やおはなし、素朴なおもちゃなど、ひとあじ違うシュタイナー保育の世界を体験して、やわらかさを心地良いと感じていただければ幸いです。

10/4(土)～28(火) 9:00～16:00

- 場所:LaLa えすばす (那須まちづくり広場1階)
- 主催・問合せ:ちいさなこどもの遊び場 なずな 090-5304-2368



### アートギャラリー展連動企画

#### ワークショップ① みんな集まれ

～まる～くなっておはようの集まり、手あそび、歌、と手仕事～

10/5(日)・12(日)・19(日) 10:30～11:30

#### ワークショップ② 赤ちゃん集まれ

～スキンシップでおはよう、と手仕事～

10/10(金)・17(金) 10:30～11:30

#### ワークショップ③ 小学生集まれ

～数、言葉を動く、形を書く、と手仕事～

10/13(月・祝) 10:30～11:30

#### ワークショップ④ テーブル人形劇『白雪姫』

～皆で即興人形劇を遊ぶ～

10/25(土) 13:00～14:00

上記参加費は1組500円、大人だけの参加も歓迎!

### 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

那須地域で新たに2か所の企画が始まりました。目指すのは、(仮称)那須まちづくり広場2は、温泉を活用して健康を支える住まいと、那須まちづくり広場が近いので面展開を、那須塩原市の(仮称)那須まちづくり広場3は、すべての人に役割がある地域共生社会の拠点づくりです。皆さんのお考え、ご希望をお聞かせしたいと思います。ぜひ、ご参加ください。

#### [那須会場]

第66回 定例会 10/17(金) 10:30～12:00 参加費:200円

- 場所:交流ホールA「ひろばのひろば」

#### [東京会場]

第43回 定例会 10/24(金) 10:30～12:00 参加費:200円

- 場所:「スマートレンタルスペース半蔵門」3F  
東京都千代田区麹町2-7-3 半蔵門ウッドフィールドビル3F
- 最寄り駅:東京メトロ半蔵門線 半蔵門駅6番出口エスカレーターあり 徒歩1分。6番出口を背に左に進み、一つ目の角を曲がり直進。  
中華「桂香楼」の隣のビル。1階はローソン。
- 問合せ:那須まちづくり株式会社 0287-74-3434



# 那須まちづくり広場「楽校」

ー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ー

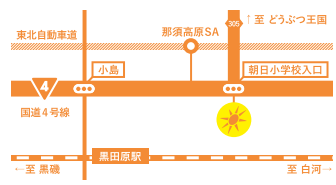
※イベントを中止または延期する場合があります。最新情報はお問い合わせください。

交流ホール「ひろばのひろば」をご利用ください！  
ホール全体：午前・午後 各2,000円 / 夜間 3,000円  
ホールA：午前・午後 各1,600円 / 夜間 2,400円  
ホールB：午前・午後 各1,000円 / 夜間 1,200円  
アートギャラリー「LaLaえすばす」をご利用ください！  
期間により、3,000円～11,000円

| 日付               | 時刻                         | 内容                                              | 講師・予約申込・問い合わせ先                                                             | 参加費                              | 場所                      |
|------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| 2日(木)            | 10:30～12:00                | 小さな手仕事・季節のテーブル作り<br>～お部屋に季節の小さなテーブルを～           | 講師：笠間郁子（なずな主宰）<br>主催・問合せ：楽校 de マルシェ 0287-72-0888                           | 500円<br>(申込不要)                   | 楽校 de マルシェ              |
| 2日(木)            | 13:30～15:00                | おとなの絵本教室<br>～おとなが味わう絵本の世界（神無月）～                 | 講師：山元寿美子（ぶーば）<br>問合せ：080-3702-3840（岡田）                                     | 200円<br>(申込不要)                   | 交流ホール B<br>「ひろばのひろば」    |
| 4日(土)～<br>28日(火) | 9:00～16:00                 | アートギャラリー展<br>なずなの保育体験と、小さな手仕事～根っ子を育てる～          | 主催・問合せ：小さな子どもの遊び場 なずな 090-5304-2368                                        | 無料                               | アートギャラリー<br>「LaLa えすばす」 |
| 5日(日)            | 14:00～15:00                | 新聞などから語る会                                       | 問合せ：090-8322-5133（櫛引）                                                      | 200円<br>(申込不要)                   | 交流ホール B<br>「ひろばのひろば」    |
| 7日(火)<br>22日(水)  | 13:00～17:00                | 大人のためのピアノ教室<br>～初心者でも名曲を弾ける「魔法のレッスン」～           | 講師・問合せ：藤村百合子<br>申込み：080-8850-8843                                          | 個人レッスン<br>30分～40分<br>2,500円(要予約) | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 8日(水)<br>19日(日)  | 10:00～12:00                | オシャレな色鉛筆画教室<br>～手軽な色鉛筆で、どなたでも素敵な絵が描けます。～        | 講師：阿部素尚<br>問合せ：090-9839-1188                                               | 1,000円                           | 交流ホール B<br>「ひろばのひろば」    |
| 9日(木)<br>23日(木)  | 13:00～16:00                | 『自分のカラダは自分で守る』<br>骨盤調整体験・ヘッドスパ ※ご予約優先           | 主催：カイロ・エステサロン＊hana<br>問合せ：090-4923-2701<br>※まちづくり広場内でお買い物やお食事をされた方は500円OFF | 骨盤調整体験<br>15分 1,000円             | 交流ホール B<br>「ひろばのひろば」    |
| 11日(土)           | 10:00～11:30<br>(11:30～懇親会) | 認知症当事者と看護師佐久間洋子が激しく語る<br>「認知症とは何か」&みとりえ那須にて懇親会  | 講師：佐久間洋子（看護師）<br>問合せ：みとりえ那須 0287-74-2826                                   | 1,000円<br>(懇親会 4,000円)           | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 13日(月)           | 11:00～17:00                | 広場でマルシェ&ツリーハウス<br>ハロウィーンパーティー                   | 主催者：ツリーハウス森の家<br>問合せ：080-3702-3840（岡田）                                     | 実費<br>(予約不要)                     | 那須<br>まちづくり広場           |
| 13日(月)<br>27日(月) | 17:30～19:00                | 居酒屋ここ<br>お酒を飲む方も飲まない方も、美味しい料理でくつろぎのひと時を         | 主催：もりもり<br>問合せ：080-9256-6677                                               | 実費<br>(予約不要)                     | コミュニティカフェ<br>「ここ」       |
| 14日(火)<br>21日(火) | 10:00～11:00                | 座ったままで誰でもかんたん！『椅子ヨガ』<br>飲み物ご用意ください              | 講師：岩下友希<br>問合せ：090-9328-1419                                               | 1,000円                           | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 14日(火)           | 11:00～12:00                | 心のストレッチ「文章教室」<br>「書く」表現を継続することで、新しい「発見」を楽しみます。  | 講師：松田博美（森の編集室編集者）<br>問合せ：090-2210-0018                                     | 1,000円                           | 交流ホール B<br>「ひろばのひろば」    |
| 14日(火)           | 13:30～15:00                | 音楽の時間<br>♪楽しいミュージカルの曲を歌いましょう♪                   | 講師：井岡純子（歌）<br>藤村百合子（ピアノ）<br>問合せ：080-8850-8843（藤村）                          | 1,000円                           | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 16日(木)           | 12:00～16:00<br>(最終受付 15 時) | 第 79 回エネルギー療法体験教室<br>～お花生け・ハーブティ（お菓子付き）エネルギー療法～ | 主催：MOA 栃木（阿部）<br>問合せ：080-4600-2271                                         | 30分 500円<br>60分 1,000円           | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 16日(木)           | 13:30～15:00                | 「自分の人生私がつくる」<br>～生活設計を書く～                       | 講師：近山恵子<br>問合せ・申込み：0287-74-3434                                            | 500円                             | 交流ホール B<br>「ひろばのひろば」    |
| 17日(金)           | 10:30～12:00                | 第 66 回「人生 100 年・まちづくりの会」                        | 問合せ：那須まちづくり（株） 0287-74-3434                                                | 200円<br>(資料代)                    | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 21日(火)           | 13:30～15:00                | 上映&トーク<br>『30 年のシスターフッド』<br>～70 年代のウーマンリブの女たち～  | 主催・問合せ：あかね工房 090-4301-3362                                                 | 無料                               | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 23日(木)           | 14:00～15:00                | 絵と音楽と詩<br>谷川俊太郎～き～                              | 主催：たんぼぼひろば<br>問合せ：090-1606-7587（菱沼）                                        | 無料                               | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 24日(金)           | 10:00～16:00                | まーくんのセルフケア講座<br>～健康でいるための秘訣を学ぼう～                | 主催者：あかりや 村田友美<br>問合せ：090-2321-3877                                         | 4,000円                           | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 28日(火)           | 13:00～15:00                | ふーちゃんの食と医療の間<br>～薬だけに頼らない健康の作り方～                | 主催者：あかりや 村田友美<br>問合せ：090-2321-3877                                         | 1,500円                           | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |
| 11月1日(土)         | 13:30～15:00                | 楽校セミナー<br>音楽による回想法<br>～エンドオブライフ・ケアにおける音楽～       | 講師：米沢陽子（LaLa らうむ主宰）<br>主催・問合せ：那須まちづくり（株） 0287-74-3434                      | 500円                             | 交流ホール A<br>「ひろばのひろば」    |

## 那須まちづくり広場

〒329-3225 那須町豊原丙1340 (旧朝日小)  
TEL / 0287-74-3434  
Fax / 0287-74-3447  
nasuhiroba.com



|               |                  |             |                 |
|---------------|------------------|-------------|-----------------|
| コミュニティカフェ「ここ」 | 090-7026-0516    | 11:00～17:00 | 年中無休 ※月曜は別シェフの日 |
| 楽校 de マルシェ    | 0287-72-0888     | 10:00～16:30 | 年中無休            |
| めぐり氣まま        | 090-8322-5133    | 11:00～15:30 | 毎週月曜 定休         |
| コトリコーヒー       | 080-3195-2048    | 11:00～16:00 | 金・土・日 営業        |
| 本屋プント         | https://punto.jp | 11:00～17:00 | 不定休（金・土・日中心に営業） |
| ゲストハウス nasu   | 090-1699-1574    | 1泊 4000円～   |                 |