

Town Development

こうさのまちづくり（甲佐町まちづくり協議会）

運動と朝食をセットで楽しむ 朝活イベントを開催

■にぎわいのあるまちを
目指して

（一社）パレット（大滝祐輔代表）は、甲佐町まちづくり協議会の一員として、交流人口増加による地域経済の循環を通じた持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

■朝活イベント

1月15日（日）熊本甲佐総合運動公園・テニスコ―

トで（一社）パレットによる朝活イベントが開催されました。

同イベントは、観光客と地域住民が楽しみながら交流を生む目的で運動と朝食をセットにしたもの。町内外から約40人が参加しました。

朝食は、ろくじ館から作られた豚汁や焼きおにぎり、古田パンからホットサンドなどが提供されました。その後、参加者たちは12



▲作りたてのおにぎりを参加者に提供するスタッフとモルックを行う参加者の皆さん（左）

優勝チームには、地元生産者が作った野菜の詰め合わせなどが贈られました。次回は2月5日（日）開催予定です。

地域の人と訪れた人の交流の場を提供

たくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。今後も定期的に朝活イベントを予定しています。

朝から運動し、ごはんを美味しく食べて、地域の人や町に訪れた人との交流を楽しみませんか。



（一社）パレット
米原 賢一 さん

●お問い合わせ先
・（一社）パレット

palette.kosa@gmail.com

朝活の詳細はこちらのInstagramをご覧ください▶



Fitness

甲佐町フィットネスセンター

家で簡単にできる「ランジ」で 下半身を鍛えましょう！

寒い季節はどうしても活動量が低下しがちで運動不足になりやすくなります。さらに年末年始のご馳走ざんまいで危機感を覚えている人もいることでしょう。今回は、そんな寒い中でも自宅でする「ランジ」をご紹介します。

この運動は、太もも・大殿筋が鍛えられ、基礎代謝量向上とヒップアップ効果が期待できるトレーニングです。

■トレーニングの手順

- ①足を前後に開き、つま先と膝を正面にし、後ろ足は少し上げてください。※開く幅で、強度調整が可能です。
- ②両手を腰に置き、上体を起こしてください。
- ③息を吸って吐きながら、腰を落とし膝を曲げてから、ゆっくりと元の体勢に戻してください。※動作中も目線は正面を向いたままです。

「ランジ」



▲前膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

今月の講師



生嶋 祥子さん
（健康運動指導士）

この運動は、太もも・大殿筋が鍛えられ、基礎代謝量向上とヒップアップ効果が期待できるトレーニングです。

●お問い合わせ先
甲佐町フィットネスセンター
（町総合保健福祉センター内）
096-235-8712

Events Calender

甲佐町イベントカレンダー【2月】

日	月	火	水	木	金	土
1/29 【日曜当番医】 荒瀬病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	1/30 口座振替日 (町税務課)	1/31 納期限 夜間窓口 (町税務課) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	1 行政区配達 (町総務課) PayPayキャン ペーン(～2/28) (町地域振興課)	2 消費生活相談 (老人いこいの家)	3 ピカピカ1歳教室 (町総合保健福祉センター)	4
5 【日曜当番医】 谷田病院	6 法律・人権・ 行政相談 (町民センター)	7 町議会議員選挙 告示日 (町選挙管理委員会)	8 マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	9 消費生活相談 (老人いこいの家) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	10 マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	11 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)
12 【日曜当番医】 甲佐眼科クリニック 町議会議員選挙 投票日 (町選挙管理委員会)	13 心配ごと相談 (町民センター)	14	15 行政区配達 (町総務課)	16 申告相談会(～3/15) (町税務課) 消費生活相談 (老人いこいの家) 認知症についての 相談会と家族のつどい (町福祉課) 4か月児健診 7か月児健診 (町総合保健福祉センター)	17 すくすく2歳児 子育て相談 (町総合保健福祉センター)	18
19 【日曜当番医】 荒瀬病院	20 心配ごと相談 (町民センター)	21	22	23	24	25
26 【日曜当番医】 谷田病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	27	28 口座振替日 納期限 夜間窓口 (町税務課) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課) ＜申請期限＞ 電力ガス等価格高騰 重点支援事業支援金 (町地域振興課)	3/1 行政区配達 (町総務課)	3/2 消費生活相談 (老人いこいの家)	3/3	3/4

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細は、町公式ウェブサイトなどをご確認ください。