

Town Development

甲佐町まちづくり協議会

商店街の路地裏に新たに誕生した古民家施設でのひとときを楽しむ

■甲佐の魅力を発信する拠点がついにオープン

古民家交流拠点施設（旧西村民俗資料館）は、築140年の古民家を地域住民や町外からの参加者と共に改修して再生させた施設です。甲佐の新たな観光資源となるこの施設が10月3日（土）オープンしました。

1棟貸しスタイルの宿泊施設「宿屋 Kugurido」、1時間単位でワークショップ



▲その日の朝採れ野菜を使ったイタリアンランチは前菜・自家製パン・パスタ・デザート・ドリンクのセットが楽しめる

イタリアンレストランでは、オープン初日から多くのご予約をいただいております。町内外からの来訪者を、地域の食材を使った料理でおもてなししています。古民家でのひとときをさらに楽しんでいただくために、現在の夜のコース料理の試作を重ねています。どんな料理が出来るのか、皆さんお楽しみに。

■地域の食材を生かした料理でおもてなし

などにご利用できる和室の多目的交流スペース、甲佐の食材を楽しめるイタリアンレストラン「trattoria San Vito（トラットリア サンヴィート）」からなるこの複合施設は、甲佐に息づく古民家での暮らしに触れることができる場所です。

甲佐の恵みを味わう古民家レストラン

古民家レストランで味わう、甲佐の秋の恵みはいかがでしょうか。新鮮な野菜が並ぶ地域の直売所から仕入れた食材を使った一皿をどうぞ、甲佐の秋の恵みをお越しの際はご予約をお願いします。



（一社）パレット 脇坂 真規子さん

●お問い合わせ先

- 町地域振興課
☎096-234-1154（内線232）
- 宿屋 kugurido、多目的交流スペース
☎080-8450-3578
- イタリアンレストラン trattoria San Vito
☎070-4006-2917

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

椅子を使っていつでもお腹や太ももをトレーニング

皆さんは、身体の筋肉で特に年齢と共に衰えやすいのが、お腹と太ももだということをご存じでしょうか。

今回は、お腹・太ももを同時に鍛えることができるトレーニング「レッグエクステンション」を紹介させていただきます。

今月の講師



右田 訓文さん
（健康運動実践指導者）

このトレーニングは、ご家庭にある椅子を使った足の

の曲げ伸ばし運動です。

①まずは椅子に座り、座面の端を両手でしっかりと握り、両膝をそろえ、太ももを少し浮かせてください。

②次に、両手で体のバランスをとりながらゆっくりと足を伸ばしましょう。これを繰り返します。

ポイントは、背筋をのばしたまま行うことですが、つらい場合は背もたれに寄りかかきましょう。

腰が痛い方などは、片足ずつ伸ばす動作を行うことで、負担を減らすことができますよ。

ぜひ、実践してみてください。

レッグエクステンション



▲背筋を伸ばして膝・足をしっかり伸ばしましょう

●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【11月】

日	月	火	水	木	金	土
1 【日曜当番医】 荒瀬病院	2 法律相談 (老人いこいの家) ※電話相談のみ対応	3 甲佐町功労者表彰式 (町総務課)	4	5 消費生活相談 (老人いこいの家)	6	7 非常呼集訓練 (町総務課)
8 マイナンバーカード 交付等休日窓口 (町住民生活課) 防火啓発パレード (町総務課) 【日曜当番医】 谷田病院	9 秋の全国火災 予防運動 (~11/15) (町総務課)	10 1歳6か月児健診 3歳児健診 (町総合保健福祉センター)	11	12 消費生活相談 (老人いこいの家)	13	14
15 【日曜当番医】 桃崎整形外科	16	17	18	19 4か月児健診 7か月児健診 (町総合保健福祉センター) マイナンバーカード 交付等休日窓口 (町住民生活課) 消費生活相談 (老人いこいの家)	20	21
22 【日曜当番医】 荒瀬病院	23	24	25	26 消費生活相談 (老人いこいの家)	27	28
29 【日曜当番医】 谷田病院	30 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 交付等休日窓口 (町住民生活課)	12/1	12/2	12/3 消費生活相談 (老人いこいの家)	12/4	12/5

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細については、町公式ウェブサイトや防災行政無線などをご確認ください。