

## Town Development

こうさのまちづくり（甲佐町まちづくり協議会）

### 井戸江峡でテントサウナ体験 緑川のほとりで「ととのう」

■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）では、2018年4月の設立以来、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した持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

■テントサウナイベント

2月27日（日）井戸江峡



▲井戸江峡交流拠点施設「COMMON IDOE」でテントサウナを体験し、焚き火と外気浴でリラックスする参加者

店「Greentea Lab」（益城町）が独自配合したロウリュウ用の抹茶やほうじ茶には宮内産山椒もブレンドされており、テント内はお茶と山椒の香りに包まれました。テラスでは緑川のせせらぎや焚き火の音を聞きながらリラックスした時間を過ごす姿が見られました。

交流拠点施設「COMMON IDOE」でテントサウナの体験イベントが開催されました。同施設を運営する（一社）パレットが主催し、事前に申し込んだ6組が参加しました。参加者たちは、約2時間、テント内に設置された薪ストーブで熱した石に水を掛けて蒸発させ、体感温度を上げるフィンランドのサウナ入浴法「ロウリュウ」を体験。日本茶専門

#### 定期的なイベント開催を目指して

今回のテントサウナイベントには、町外からたくさんのご参加をいただきました。定期的な開催のご要望もいただいています。ご協力いただいた Greentea Labさんと相談しながら、継続していければと考えています。



（一社）パレット 東 祐輝さん

#### ●お問い合わせ先

- ・COMMON IDOE  
☎096-282-8591
- ・（一社）パレット  
✉palette.kosa@gmail.com
- ・町地域振興課  
☎096-234-1154（内線252）

## Fitness

甲佐町フィットネスセンター

### 簡単！ 胸の筋肉を鍛える ボールトレーニング

今回は、ボールを使用して“胸の筋肉”を鍛えるトレーニングを紹介します。

#### ■トレーニングの手順

- ①両手でボールを挟み、胸の前に持ってきます。手に力を入れず、肘は緩めておきます。②息を吐きながら、ゆっくりボールを潰

していきます。

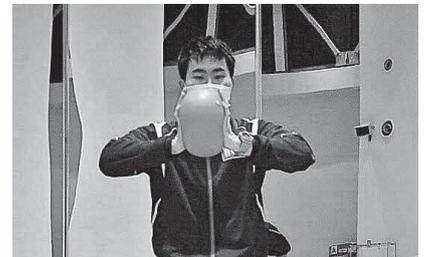
③息を吸いながらゆっくりと力を緩めて最初の姿勢に戻します。

#### ■トレーニングのポイント

ボールを潰すときは軽く肘を張ります。力を入れる時は、ボールを内側にまっすぐつぶすことを意識してください。このトレーニングを行うと、腕をあげる動作や物を抱える動作がしやすくなります。自宅にあるクッションでも代用できます。

甲佐町フィットネスセンターでは、あなたに合わせた運動ができます。スタッフ一同、お待ちしております。

#### ボールトレーニング



▲ボールやクッションを押しつぶす動作で胸の筋肉を鍛えましょう。

#### 今月の講師



江川 昌余さん  
（健康運動実践指導者）

#### ●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【4月】

日	月	火	水	木	金	土
3/27 <b>【日曜当番医】</b> 甲佐眼科クリニック	3/28 <b>口座振替日</b> (町税務課) <b>マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口</b> (町住民生活課)	3/29	3/30	3/31 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家) <b>納期限 夜間窓口</b> (町税務課) <b>マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口</b> (町住民生活課)	1	2
3 <b>【日曜当番医】</b> 谷田病院	4	5	6 <b>春の全国交通 安全運動</b> (~4/15)	7 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)	8 <b>ピカピカ1歳教室</b> (町総合保健福祉センター)	9
10 <b>【日曜当番医】</b> 谷田病院 <b>マイナンバーカード 予約者優先休日窓口</b> (町住民生活課)	11 <b>入学式</b> (町内小中学校) <b>法律・人権・行政相談</b> (町民センター)	12 <b>1歳6か月児健診 3歳児健診</b> (町総合保健福祉センター)	13	14 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)	15	16
17 <b>【日曜当番医】</b> 桃崎整形外科	18	19	20 <b>認知症についての 相談会</b> (町福祉課)	21 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家) <b>4か月児健診 7か月児健診</b> (町総合保健福祉センター)	22 <b>すくすく2歳児 子育て相談</b> (町総合保健福祉センター)	23
24 <b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院 <b>マイナンバーカード 予約者優先休日窓口</b> (町住民生活課)	25	26	27	28 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家) <b>口座振替日 夜間窓口</b> (町税務課) <b>マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口</b> (町住民生活課)	29	30

※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。