

Town Development

こうさのまちづくり（甲佐町まちづくり協議会）

お茶の香りで癒される
テントサウナ



▲自然に囲まれた井戸江峡でロウリュウを体験できる土・日・祝日限定のテントサウナ

▲自然に囲まれた井戸江峡でロウリュウを体験できる土・日・祝日限定のテントサウナ

ここでしか体験できないお茶の香りを全身で堪能して、里山の風や緑川のせせらぎを感じ、心も身体も「ととのう」体験を試してみませんか。

■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じた持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

■テントサウナがスタート

（一社）パレットが運営

「GreenteaLab」(益城町)が独自配合したロウリュウ専用の茶葉が3種類使用でき、カモミールほうじ茶には宮内産山椒がブレンドされています。

当施設のテントサウナでは、薪ストーブで熱した石に水をかけて蒸発させ、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」を体験できます。また、日本茶専門店の

する、井戸江峡交流拠点施設「COMMON IDOE」では、今年の7月から土・日・祝日限定でテントサウナのレンタルがスタートしました。

●お問い合わせ先
・COMMON IDOE
☎096-282-8591
・（一社）パレット
✉palette.kosa@gmail.com

町内外から多くの方が訪れる場所に

豊かな自然に囲まれた非日常空間で、唯一無二の「ととのう」体験を味わっていただきたいと思っています。

ここでしか体験できないテントサウナを通じて、多くの方が訪れるキャンプ場をこれからも作ってまいります。



（一社）パレット 東 祐輝さん

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

家で出来るお尻の引き締めトレーニング！

今回は、トレーニング中・上級者向けの運動「ワンレッグヒップリフト」を紹介します。

この運動は、お尻回りの筋肉が鍛えられ、ヒップアップやウエストの

引き締め、腰痛予防に効果的なトレーニングです。

■トレーニングの手順
①仰向けになり両膝を

立ててください。

②お尻にお札を挟むイメージで力を入れ、片方の足を伸ばし、立てている足と平行になるまで上げてください。

③息を吸って吐きながら、お尻を持ち上げてください。

④息を吸いながらゆっくりと足を下げてください。

■トレーニングのポイント

- ・膝から肩までをまっすぐにし、姿勢をキープしましょう。
- ・伸ばしている足は、平行に保ってください。

「ワンレッグヒップリフト」



▲膝から肩までを一直線にすることを意識しましょう。

今月の講師



江川 昇余さん
(健康運動指導士)

●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
10/30	10/31	1	2	3	4	5
【日曜当番医】 荒瀬病院	納期限 夜間窓口 (町税務課)	行政区配達 (町総務課)	甲佐町ナイトハイク (町社会教育課)	甲佐町功労者表彰式 (町総務課)		
6	7	8	9	10	11	12
【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) 町駅伝大会 (町社会教育課)	法律・人権・ 行政相談 (町民センター)	1歳6か月児健診 3歳児健診 (町総合保健福祉センター)	秋の全国火災予防運動 (～11/15)	消費生活相談 (老人いこいの家)	幼年消防クラブ 防火パレード (町総務課)	甲佐町消防団 非常呼集訓練 (町総務課)
13	14	15	16	17	18	19
【日曜当番医】 小屋迫医院 産業文化祭 (町農政課) 防火啓発パレード (町総務課)		行政区配達 (町総務課)	認知症についての 相談会と家族のつどい (町福祉課)	消費生活相談 (老人いこいの家) 4か月児健診 7か月児健診 (町総合保健福祉センター)		
20	21	22	23	24	25	26
【日曜当番医】 荒瀬病院 甲佐町総合防災訓練 (町総務課)	心配ごと相談 (町民センター)			消費生活相談 (老人いこいの家)		
27	28	29	30	12/1	12/2	12/3
【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)	口座振替日 (町税務課)		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)	消費生活相談 (老人いこいの家) 行政区配達 (町総務課)	ピカピカ1歳教室 (町総合保健福祉センター)	

※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。