

Town Development

こうさのまちづくり (甲佐町まちづくり協議会)



▲10月2日(日)に秋の一大イベント甲佐蚤の市が3年ぶりに帰ってきます。ぜひご来場ください。

今後の感染症の拡大状況を踏まえ、中止・延期となる場合があります。予めご了承ください。詳細は甲佐町蚤の市のホームページをご確認ください。

■秋の一大イベント「甲佐蚤の市」が帰ってくる
10月2日(日)甲佐の秋の一大イベント甲佐蚤の市が開催されます。
空き家や空き店舗が目立つ商店街の活性化や町内外の若者などとの交流、本町のPRの促進などを目的に、甲佐町商工会の青年部を中心とした甲佐蚤の市実行委員会(米原賢一委員長)が主催。新型コロナウイルス

の影響で中止していた秋の催しが3年ぶりに帰ってきます。
約100店舗が軒を連ね、町内外から駆けつけたお店には、店主自慢のアンティークや色とりどりの手作り雑貨が並びます。宝探しをするようにあなただけの一品を、この日限りのマーケットで見つけてみませんか。
■感染症対策の徹底を
実行委員会では、新型コロナウイルスの感染症対策を行います。会場でのマスク着用やアルコール消毒のご協力をお願いします。

甲佐の秋の風物詩
甲佐蚤の市が3年ぶりに開催

3年ぶりの蚤の市、満喫しませんか

3年ぶりに開催される甲佐蚤の市。大人も子どもワクワクする小物、古着、フードなど、さまざまな品物を携えた店が軒を連ねます。買い物や食事を楽しむつつ、この町に流れる穏やかな時間をぜひお楽しみください。



甲佐蚤の市実行委員長
米原 賢一 さん

●お問い合わせ先
甲佐蚤の市実行委員会
(甲佐町商工会内)
☎096-234-0272

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

椅子に座って簡単! 転倒予防・姿勢改善に効果のあるトレーニング

今回は、椅子に座ってできる「腸腰筋(もものつけ根)」のトレーニングを紹介します。腸腰筋とは、背骨から太ももにかけて付着しており、骨盤をまたいで上半身と下半身をつなぐ筋肉です。

今月の講師



本田 賢史さん
(健康運動指導士)

この運動を行うと、歩行時に足が上がりやすくなり、転倒予防の効果が期待

できます。また、姿勢不良の改善にも効果があります。

■トレーニングの手順

- ①背筋を伸ばして椅子に座り、両手は椅子の横をつかんでください。
- ②膝は曲げたまま、息を吐きながら片足を引き上げていきます。
※足を引き上げる時の注意点
膝が外側や内側にぶれないように、身体に対して真っすぐ上げましょう。
- ③息を吸いながらゆっくりと脚を戻してください。
- ④左右10回ずつを目安にゆっくり実施してみてください。

「椅子に座って簡単筋トレ」



▲ゆっくりと正しい動作を行うことを意識しましょう。

●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【9月】

日	月	火	水	木	金	土
8/28 【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)	8/29 口座振替日 (町税務課)	8/30	8/31 マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課) 納期限 夜間窓口 (町税務課)	1 消費生活相談 (老人いこいの家) 行政区配達 (町総務課) PayPayキャンペーン スタート(~10/31) (町地域振興課)	2	3
4 【日曜当番医】 谷田病院	5 法律・人権・ 行政相談 (町民センター)	6	7	8 消費生活相談 (老人いこいの家)	9	10
11 【日曜当番医】 小屋迫医院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	12	13 1歳6か月児健診 3歳児健診 (町総合保健福祉センター)	14	15 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) 金婚夫婦表彰式 行政区配達 (町総務課)	16 〈申込期限〉 令和5年度甲佐町 農機具導入事業 (町農政課)	17
18 【日曜当番医】 荒瀬病院	19	20 心配ごと相談 (町民センター)	21 認知症についての 相談会と家族のつどい (町福祉課)	22 消費生活相談 (老人いこいの家)	23	24
25 【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)	26	27	28 口座振替日 (町税務課)	29 消費生活相談 (老人いこいの家)	30 マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課) 納期限 夜間窓口 (町税務課)	10/1

※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。