

笑いヨガ講座も、同日開催



笑いヨガで
楽しく体を動かしましょう！
買い物のついでに参加して
くれると嬉しいです！

講師：清水 素子 先生
「ラフターヨガ」
「インターナショナル
ユニバーシティ認定ティーチャー」

日時：令和8年 1月29日（木）

● 1回目：11時～11時45分

● 2回目：13時～13時45分

※2回実施します。ご都合の合う時間にご参加ください。

場所：里山みらい（旧JA鬼籠野購売所）
徳島県名西郡神山町鬼籠野東分3-1

※ちよっとわて会場にお越しください。
会場奥のスペースにて行います。

笑いは人を元気にします。笑いヨガは誰でもできる簡単な健康体操
です。みんなでやると笑いが伝染します。お待ちしております。

※「笑いヨガ」とは、笑いの体操と呼吸法で行える簡単な体操です

笑いヨガ講座に関するお問合せは・・・

神山町地域包括支援センター 088-676-1185（栗本）

鬼籠野地区 ちよっとわての場づくり

ちよっとわて + 笑いヨガ講座

ちよっとわては、商店のない
鬼籠野地区で始まった高齢者
の買い物支援の取り組みです



ちよっととした買い物と
おしゃべりができるお店

日時

1/29（木）11～14時

場所



主催：神山つなぐ公社 088-603-8184

委託元：神山地域包括支援センター

協力：鬼籠野地区の住民有志、安岡酒類食品店、神山商工会、NPO法人里山みらい、鬼籠野地区集落支援員

今月 買えるもの

買えるものは月によって変わります

食料品（安岡酒類食料品店）



淹れたて珈琲

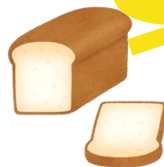
バラ寿司（安井料理・仕出し）

パン各種（かまパンストア）



椎茸（神山椎茸生産販売協同組合）

あたたかいうどん・お惣菜など



ミニサイズあり

飲食できるスペースも
ご用意しています

（林商店/青井夫）

出店者公募

食べ物・飲み物・手作り品など、出店をご希望される方は、下記までご連絡ください。お待ちしております。

お手伝い募集

「ちょっとわて」は地域住民の皆さんと一緒に運営しております。準備～当日まで、お手伝いいただける方はぜひご渠力ください。短い時間でも構いません。

問い合わせ

ちょっとわてに関するお問い合わせは・・・
神山つなぐ公社 / 田中・馬場



088-603-8184

「ちょっとわて」は、神山町の生活支援体制整備事業の一環として行なっています。

「ちょっとわて」とは？

「免許を返納し、車に乗って買い物に行けなくなった」「家族が買い物はしてきてくれるが、たまには自分の目で見て買いたい」など、高齢者の暮らしの中の困りごとの声から始まった取り組みです。



お一人で暮らされている方も多一中、「ちょっとわて（ちょっとずつ）」のものが買いたい」という声から、バラ売りでも買える、月に一回の小さな商店を地域住民の皆さんと一緒に開いています。



年齢問わず、どなたでもお越しいただけます。買い物をしに、コーヒーを飲み、軽食を食べに、ゆっくりおしゃべりをしに、いらしていただけると嬉しいです。



町内のお店や個人の方々の協力によって「ちょっとわて」は開催されています。