

# 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」

申込不要  
無料

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鬼籠野購販所）  
徳島県名西郡神山町鬼籠野東分3-1

※ちょ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 ちょっとわての場づくり

ちょっとわては、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

# ちょっとわて

## + 笑いヨガ講座



ちょっとした買い物と

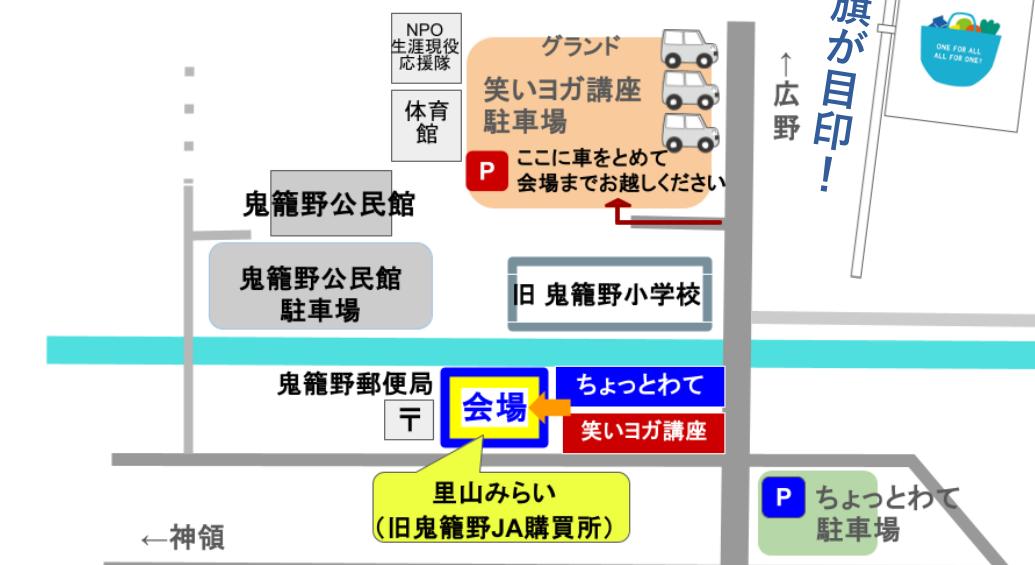
おしゃべりができるお店



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、安岡酒類食料品店、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

飲食できるスペースも  
ご用意しています

## 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。

## 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

電話 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。



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、コーヒーを飲みに、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。