



### 心身軽やか運動教室 ★ヨガ教室★

春です！寒さでかたくなっていた体や心を「ヨガ」でほぐしてみませんか？

初心者の方や体のかたい方も大歓迎。ご自分の体の状態に合わせて取り組んでいきますので、ぜひご参加ください！

**日程** 昼の教室  
3月3日、10日、17日、24日  
(火曜日)

午前10時～11時30分

夜の教室  
4月1日、8日、15日、22日  
(水曜日)

午後7時～8時30分

**会場**  
**持ち物**

保健センター  
運動のできる服装  
五本指の靴下（はだしでもよい）  
タオル、飲物  
持っている人はヨガマット

**講師** 新島 登美子先生

**対象** 東秩父村在住・在勤者

**申込み・問合せ** 保健センター  
☎82-1557

※参加当日までにお申し込みください。

定員各40名

※食事を摂る場合は、消化の良いものを早めにひかえめに。



### 体組成測定

高精度体組成計で、筋肉の付き方やバランスをチェックしてみませんか？測定したことのある方は変化がわかります。また、簡単な筋力測定（握力測定やロコモ度テスト）や運動器具の体験、健康相談のコーナーもあります。

**日程** 3月11日（水）、  
3月12日（木） 2日間  
午後1時～4時（要予約）

**会場** 保健センター

**講師** 3月11日（水）  
管理栄養士・運動指導士  
遠藤 良江 先生  
国保連合会保健師  
川口 明子 先生

3月12日（木）  
管理栄養士・運動指導士  
近江 みよ子先生  
国保連合会保健師

鴨下 たかえ先生

**対象** 東秩父村在住・在勤者

**参加費** 無料

**内容** ・体組成測定や簡単な筋力測定とその結果説明  
・味覚チェック・血圧測定  
・エアロバイクや筋トレ用具の体験や栄養（食事）相談、健康相談等

**申込み・問合せ** 保健センター  
☎82-1557

※予約のない方も参加できますが、待ち時間が長くなる場合があります。



### 手芸教室「レジンでアクセサリを作ろう」

今回の手芸教室では、樹脂でアクセサリを作ります。

和紙を使ったオリジナルのアクセサリを2回の講座で完成させてみませんか？

みなさんの参加をお待ちしています。

**日時** 4月11日（土）・18日（土）  
両日とも午前9時～11時30分

**場所** コミュニティセンター「やまなみ」集会室

**講師** 馬場 章 氏

**参加費** 1,000円（材料代）

**募集人数** 村内在住または在勤の方10名

**持ち物** ピンセット、タオル、はさみ

**申込み** 3月19日（木）までに教育委員会へお申し込みください。

**その他** 細かい作業なので、見えにくい方はメガネを持参ください。

小学校高学年以上は保護者なしで参加可能です。

**申込み・問合せ** 教育委員会事務局

☎82-1230



### 細川紙・大河原和紙研修生育成支援事業 成果発表会を開催します！

平成29年度より細川紙・大河原和紙研修生育成支援事業を実施し、令和元年度末で3年間の事業が修了します。それに伴い、3年間の研修成果について講師の先生をはじめ、地域住民の皆様に、紙漉き実演や作品展示をとおして発表します。

成果発表会に参加し、研修生の3年間の成果をご覧になりませんか？

**日時** 3月28日（土）  
午前9時30分～午後0時30分

**集合場所** 東秩父村和紙の里和紙製造所（御堂）

**実施場所** 和紙製造所およびうちむら工房（御堂）

**参加費** 無料

**主催** 教育委員会事務局

**問合せ** ☎82-1230



### 移住促進住宅建設設計事業について

設計事業者から詳細設計の案が提出され、設計内容を確認しています。設計の考え方や今後の運用するうえでの他の活用方法等を庁内で確認し、説明会での資料としてまとめています。設計内容の確認が終える見込みになりましたら説明会の日程を調整し、奥沢下区の皆様に説明する予定です。

**問合せ** 企画財政課 地域政策担当 ☎82-1254