

## 笑いヨガでリラックス!



“笑いヨガ(ラフターヨガ)”は、笑いとお腹呼吸(ヨガの呼吸法)を組み合わせた健康体操です。初めての方でも、無理なく楽しく参加できます。

- ① 笑って笑って脳リフレッシュ:6/5(金)  
東地区コミュニティセンター10:00~11:10
  - ② ナイトラフターヨガ:6/10(水)、6/24(水)  
東地区コミュニティセンター19:00~20:00
  - ③ 幸せ笑いヨガ教室:6/14(日)、6/21(日)  
裾野市民文化センター 10:00~11:10
- [問合せ] 090-6092-8524(服部) もしくは、  
090-5607-3236(志田) ※①②③ともに参加費あり。

## 弁護士による無料法律相談

市民向け無料法律相談を偶数月は裾野市福祉保健会館で、奇数月には裾野市役所で行っています。要予約。

- 裾野市福祉保健会館(裾野市社会福祉協議会)  
〈日時〉6月11日(木) 13:30~15:30  
〈予約〉随時(平日9:00~16:00)(先着順4組)  
[問合せ] 055-995-1137
- 市役所(自治振興課)  
〈日時〉7月21日(火) 10:00~12:00  
〈予約〉7月1日(水) 8:30~(先着順6組)  
[問合せ] 055-995-1874

## 親の会「えん」

学校に行っていない、行きたがらない子どもがいる親同士、おしゃべりして気分転換しませんか。お茶やコーヒーを飲みながら楽しい時間を過ごしましょう。(毎月1回、土曜日午後開催)

〈日時〉6月20日(土) 13:30~15:30  
〈場所〉裾野市福祉保健会館2階  
和室「箱根の間」

〈対象〉小学生~高校生の子どものいる親  
〈申込み〉不要・時間内入退室OK  
〈参加費〉100円(お茶代)

[問合せ] 090-6472-9590(長田)



## 国際交流クッキングサロン・インド編 参加者募集

裾野市海外友好協会主催、クッキングサロン〈インド編〉を開催します。本場のインドカレーを作って食べて、インドの風に触れてみませんか。

〈日時〉6月28日(日) 10:00~12:30  
〈場所〉裾野市生涯学習センター2階 調理室  
講師:石井シュクリシュナさん(インド出身)  
料理:キーマカレーとライター(ヨーグルトを使ったサラダ)

〈対象〉一般・中高生・小学生は3年生以上で大人同伴  
〈定員〉24人 〈参加費〉あり(食材費など)

[申込み・問合せ] 裾野市海外友好協会  
055-957-2331(月・水・金 13:00~16:00)



## 太極拳教室(静岡県中国武術協会)

太極拳は、全身の柔軟性とバランス力を高め、無理なく足腰を鍛えられます。当教室ではさらに準備体操として養生功(呼吸法の一つ)を用い、より健康に留意しています。静岡県中国武術協会の桐山賢信館長ほか2名の講師が親切丁寧に指導しています。\*随時見学可\*

〈日時〉水曜日、原則4回/月 13:30~15:00  
〈場所〉裾野市民体育館 〈参加費〉あり

[問合せ]055-992-2626(渡辺・不在時は留守電へ)  
静岡県中国武術協会自強武術館 公式HP  
<https://jikyoo-shizuoka.com>

## ふれあいヨガ教室 参加者募集

呼吸と共に身体をしっかりと動かしていきましょう!頭から足先まで丁寧に動かして身体の中から温めていきます。お待ちしております。

〈日時〉毎月第1・3・5土曜日  
第1部:10:00~11:30  
第2部:13:00~14:30

〈場所〉堰原公民館2階  
〈参加費〉無料(予約不要・駐車場あり)

\*駐車場は混みます。お早目にお越しください。  
\*動きやすい服装・飲み物持参で!

[問合せ] 090-4860-4399(まゆみ)



## 福祉なんでも相談【無料】

どこに相談してよいか分からないお悩みや日常生活のちょっとしたお困りごとなど、気軽にお問い合わせください。  
お役に立つ情報の提供や専門機関へのご案内をいたします。

【裾野市社会福祉協議会 福祉なんでも相談】

〈電話〉055-995-1137

〈場所〉裾野市福祉保健会館2階  
(石脇 524-1)

〈対応時間〉平日 9:00~16:00



## おかしいと思ったら消費生活センターへ



裾野市消費生活センターでは、商品やサービスに関する苦情、架空請求や悪質商法などの困りごとを、専門の相談員が対応します。  
一人で悩まず、お早めにご相談ください。

一人で悩まないで!

【今、こんな相談が増えています!】

・給湯器の訪問販売や分電盤の点検商法(多発)  
・通販の定期購入のトラブル など

〈相談日時〉月曜日~金曜日(祝日を除く)

9:00~12:00、13:00~16:00 (12:00~13:00は要予約)

〈場所〉裾野市生活福祉相談センター内(佐野 1068-2)

〈電話〉055-995-1854 ※詳細は右上の二次元コードから

## 地域づくりのヒントを学ぶ「地域づくり学習会」参加者募集!



“安心して暮らせる住みよいまち”とは? “地域の人とのつながり”は必要?

地域づくりについて参加者同士、聞いて話して学んでみませんか。

〈日時〉6月20日(土) 13:30~16:30

〈場所〉裾野市民文化センター1階 多目的ホール

〈対象〉市内外、どなたでも

〈申込み〉右上の二次元コードから。

〈参加費〉無料 〆切 6月15日

主催:裾野市、裾野市区長連合会 [問合せ] 裾野市 自治振興課 055-995-1874

テーマ

「日常の関係」から始まる地域づくりの土台づくり  
講師: 小田圭介(裾野市自治振興課課長)

事例発表: 本村下区・富士見台区・伊豆島田区(順不同)

## JVC とブックオフの共同企画「本などの寄付キャンペーン」ご報告

昨年12月から今年3月まで、当センターと市役所地下で実施しました、「本などの寄付キャンペーン」にご参加いただきましたみなさまへ、多大なご協力をいただき、誠にありがとうございました。同キャンペーンは、特定非営利活動法人日本国際ボランティアセンター(JVC)とブックオフコーポレーション(BOOKOFF)の共同企画で行われました。お預かりしました本やCDなどの物品(総数2,691点)は、ブックオフで査定され、期間内のご寄付総額51,802円がJVCへ寄付されました。JVCより感謝状が届きましたのでご報告させていただきます。

JVCによりますと、寄付額は「パレスチナ・ガザ支援で粉ミルク1缶(400g)を乳児25人に配布でき、紛争の影響で教育環境が整わないスーダンの子どもたちに学習用ノート250冊を支援できる金額に相当する」とのことです。2023年2月からの総支額は、175,695円となりました。



今年度も同時期に実施予定です。みなさまの温かいご支援をお待ちしております。

支援のイメージ写真 (JVC 提供)

## 裾野市市民活動センターの情報発信

### やってるよ~通信

\* イベント情報や市民活動情報を掲載 \* 月1回発行  
\* 市内全区回覧 \* 裾野市公式ウェブサイト、Lineで配信



### Lo-bee(ロビー)

\* 地域活動や市民活動の紹介 \* 年4回発行 \* 市内全区回覧  
\* 裾野市公式ウェブサイト、Lineで配信



### Facebook

\* イベントや講座の情報、団体の活動情報などを随時配信



### S-Mail(スマイル)

\* イベントや講座の情報などを登録者にメールでお知らせ \* 受信希望の方は登録フォームよりご登録ください

