

# 「狩場台・糺台」にお住まいの皆さまへ

**参加自由！ ラジオ体操のように誰でも参加できます。**

やさしい気功と

## 健康太極拳

人と競わない、健康のための太極拳

毎週火曜 9:00～9:45 (8月・祝日・年末年始休)

場所：かりばプラザ広場 (雨天時は中止！)

講師：西脇三紀子 (日本健康太極拳協会 師範)

健康ひろば 第2弾！

H30年6月から開始！

## 健康ストレッチ

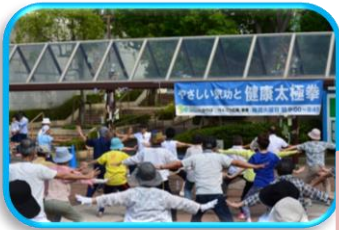
できる限り

若々しい身体を維持し、素適に歳を重ねましょう！

毎週木曜 9:00～9:45 (8月・祝日・年末年始休)

場所：かりばプラザ広場 (雨天時は中止！)

講師：三浦和代 (ストレッチ インストラクター)



かりばプラザ体力測定会実施  
【5月・11月 実施予定】



## かりばプラザ内《コミュニティかりば》 気軽にお立ち寄りを！

- ✿ 換気や手指消毒などコロナ対策を徹底しています。
- ✿ 空気清浄機・アクリルパネルの設置をしています。
- ✿ 休憩ができ、お茶サービスもあります！
- ✿ フリマボックスで素敵な小物を見つけて下さい。
- ✿ 集会所の利用申込み・料金納入・鍵渡しをします。
- ✿ お困りごとサポートの依頼や相談ができます。
- ✿ 自転車出張修理店 毎週月曜日 10:00～15:00

### セルフ喫茶



ドリップコーヒー・紅茶 100円



<http://comukariba.sakura.ne.jp/>

NPO法人

Wi-Fi 使えます

コミュニティかりば



QRコード

<9:30～17:00> ※年末年始 12月29日～1月3日を除く

# お困りごとサポートします！

まずはお気軽にご相談ください

- ① 電球の交換      ② 庭の掃除・草取り・剪定
- ③ 重い荷物の持ち運び・家具の移動
- ④ ゴミ出し・ゴミステーションの掃除
- ⑤ すだれの付け外し    ⑥ お買い物品お届け
- ⑦ 刃物砥ぎ（包丁・薙込バサミのみ）
- ⑧ その他相談

※地域のサポーターがお伺いします

＜ご利用料金（平成30年11月1日より）＞ [初期料金を15分300円とします]

300円/15分   500円/30分   750円/45分   1,000円/60分

※60分以上は15分単位（250円）とします。

☎ **080-4646-2552**



**フリマボックス** \*心ときめく宝箱\*

35店舗(ボックス)に手作り品・既製品など素敵なものがたくさん。それぞれ小さな箱ですが、その時節に合った品物を出店していただいておりますので、是非お立ち寄りください。

[ 出店料 500円/月   販売手数料 販売額の10% ]



お気軽に!! ちょっと覗いていこうかな!! アットホームなスペースづくりを、スタッフ一同笑顔でお迎えます。コミュニティかりばが持続可能な地域づくりに、一躍を担えたらとの思いで、いろいろな事業を進めてまいります。

社員・ボランティア 一同