企画・編集：一般社団法人ならはみらい　2025/5/1発行

みんなの交流館ならはCANvasでの日々をお伝えします。

# CANvas LIFE

## 交流館だより vol. 88

町内の和布細工教室「ほのぼの」様の作品展示会「花・華・はな」が３月29日から４月2日まで開かれました。会場のみんなのリビングには、同教室会員様20人による、着物を使ったぬいぐるみやつるしびな、タペストリーなど300点を越える作品が並び、華やかな空気に包まれました。

● Pick up
楽しくフラを。

● ５・6月のイベント情報
各種教室・イベントが開催予定です。

●CANvasニュース
みんなのリビングにワークテーブルを設置。

●CANvasを描く
第72回目を飾るのは・・・。

### みんなの交流館 ならはCANvas

本施設は、楢葉に関わる方々によるお茶飲みワークショップの中で語られた想いをもとに設計されました。真っ白なキャンバスに絵を描く様に、地域や世代を越えて利用する人みんなが主体的に関わり創っていきます。

# Pick up

## 楽しくフラを

毎月第1・3水曜日の午前中、フラダンス教室が行われています。生徒の皆さんは、先生の動きに合わせ、楽しく練習しています。

## 足と靴の悩みを解消

足と靴のお悩み相談会が開かれています。改善方法等を教えてもらいながら、フットケアを受けられます。毎週木曜日開催中です。

## キッチンカースケジュール表

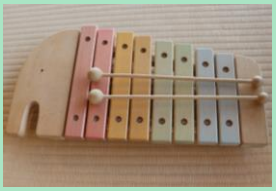
交流館北側入口に毎月のキッチンカーの出店スケジュール表を張り出しています。ご活用下さい。※予定が変わる場合があります。

## おいしい焼きおにぎり

焼きおにぎり専門のキッチンカー「おにぎりGalaxy」が好評出店中。5月は8日(木)、12日(月)、22日(木)に出店予定です。

## 玩具で遊んでみよう！

**1階和室に、幼児から遊べる玩具を置いています。**
**これまでは子どもたちの夏休み・冬休み期間中の限定企画でしたが、子ども連れのお客様等の好評もあり、通年で置くようにしました。皆さまもぜひ遊んでみて下さい。**



※玩具の種類は月毎に変える予定です。
自宅等への貸し出しは行っておりません。

# 2025 5・6月イベント スケジュール

みんなの交流館ならはCANvasで開催されるイベントを
pick upしてご紹介します♪

## ヨガ教室

日　時　5/7・21,6/4(水)13:15～14:15
【2部はまざらっせにて開催】
講　師　鈴木 優美香 先生
持ち物　タオル・運動しやすい服装
飲み物・ヨガマット（お持ちの方）
申　込　楢葉町 保健福祉課
（℡0240-23-6102）(先着順各25名)

## 足と靴のお悩み相談会

日　時　5/8・15・22・29(木)10:00～16:00
内　容　靴や足のケア・歩き方の矯正等をお伝えしているベネシュ鹿島店足管理療法士による足と靴のお悩み相談会が行われます。
定　員　各日5名まで（要予約）
出店者　ベネシュいわき鹿島店
足管理療法士　金成 望
問合せ　℡080-6058-1546

## ピクニックガーデンvol.9 in みんなの交流館ならはCANvas

日　時　5/11(日) 10:30～15:00
内　容　多肉植物の普及を目指した物販と活動を行っているキングプランツ主催による多肉植物の合同販売会が行われます。出店情報などの詳細はキングプランツInstagramをご確認ください。
主　催　キングプランツ
キングプランツInstagram▶

## 元気アップ教室

日　時　5/14・28（水）13:30～15:00
講　師　Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー
内　容　楢葉町民の健康増進を目的とした取り組みである元気アップ教室。ストレッチや運動をはじめ、脳のトレーニング等、自宅でも簡単にできるトレーニングを提供しています。
申　込　開催日当日に会場にお越しください。
問合せ　楢葉町 保健福祉課（℡0240-23-6102）

## お花の教室

日　時　第2・4木曜日 18:30～20:00
講　師　福塚 裕美子 先生
内　容　5/22(木)：初夏のお花のアレンジメント
参加費　3,500円(税別)/回
主　催　Fuku Farming Flowers 福塚
（店舗：0240-25-8709 携帯番号：070-9191-8709）

## 第2回 みんなのおさがり交流会

日　時　5/25(日) 10:00～12:30
内　容　2月に実施し、好評いただいたおさがり交流会の第2回を開催します。
おさがり品は、ならはみらい主催のイベントで使える専用通貨“みらい”で購入いただけます♪（現金は使用できません）
通貨の入手方法等の詳細はチラシまたは交流館HPをチェック!
※当日までおさがり品を募集中!専用通貨に交換させていただきます♪
詳細は交流館HPに掲載いたします。
問合せ　一般社団法人ならはみらい（℡0240-23-6771）

◀専用通貨“みらい”

## ゆるストレッチ教室

日　時　5/31（土）1部 10:00～11:00 2部 13:30～14:30
講　師　しもだ たかこ先生
内　容　肩・腰・膝などの不調の原因となる体のゆがみを整えたり、自律神経をリラックスしてストレスに負けない体づくりをします。ゆっくりと無理のないペースでやっていきます。
参加費　500円
持ち物　飲み物、ヨガマット（お持ちの方）
申　込　090−6205−3348または右側LINEニ次元コードからお申し込みください。

▲LINEニ次元コード

# CANvasニュース

## みんなのリビングにワークテーブルを設置

交流館1階の「みんなのリビング」のソファーコーナーに、新たに、雲形の木製ワークテーブルを設置しました。

これまでソファーコーナーでは、旧楢葉北小学校で使われていた木製椅子をテーブル代わりに使用していましたが、皆さまの「2階のワークスペースだけでなく、ソファーコーナーでもパソコンを使いたい、勉強をしたい」「食事を取れるような広いテーブルが欲しい」などの要望に応えて、利便性を考慮し、今回、2台設置しました。自宅でリラックスして過ごすのと同様に、交流館でもソファーでくつろぎながら、仕事や飲食が可能です。

皆さまのご利用をお待ちしております。

## CANvasを描く vol.72

### 下田（しもだ）　貴子（たかこ）　さん

あんまマッサージ指圧師。「ゆるストレッチ教室」主宰。宮城県多賀城市在住。「サツマイモでの町おこしイベントにも参加させてもらいましたが、皆さんが大いに楽しんでいたのが印象的でした」

20年前にあんまマッサージ指圧師の資格を取りました。整形外科のリハビリ室やデイサービスの機能訓練員などを務め、リハビリをメインとしたマッサージ施術を行ってきました。今年から独立し、知人などから頼まれて訪問マッサージをしています。

以前から夫の仕事の関係で楢葉町を何度も訪れていて、イベントに参加したり、温泉や食事を楽しんだり、町民の方々の温かさに触れ、いろいろな縁が後押しして、４月から、多賀城市からの通いで、ヨガの様な動きもある「ゆるストレッチ教室」を月一回開くことになりました。

交流館は木造りで開放感があり、広いリビングのような空間も居心地が良いです。フリーWiFiがあるのでパソコン仕事も助かります。

今後は皆さんの要望を聞いて、楽しみながら健康になれるようなイベントを考えています。血のめぐりを良くし、病気になりにくい体づくりをしていけたらと思います。ストレッチで体が軽くなることで、気持ちも明るくなってもらえたらうれしいです。体を鍛えるのに年齢は関係ないです。買い物ついでに寄ってスッキリしようとか、誰でも気軽に参加してほしいです。

## お問合せ先

施設のご予約・イベントの詳細については、下記の連絡先までお問合せ下さい。

ならはCANvas　みんなの交流館

〒979-0604
福島県双葉郡楢葉町大字北田字中満260番地
電話 0240-25-5670　FAX 0240-23-6772
メール info@naraha-canvas.com

※ お掛け間違いにご注意いただきますようよろしくお願い致します。

開館時間：9:00～21:00
休 館 日 ：第2・第4火曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

ホームページ　facebook　instagram