

サポプラ通信

[vol.86]

サポプラROOM



～あいぷら誕生 祝 1周年～

あいぷらカフェコーナー&あいぷらミニ講座が始まって1年が経ちました。ミニ講座は1年間で27講座、延べ458名のみなさんにご参加いただきました。あいぷらミニ講座はぷらっと来て受けることができる、ちょっと得した気分になれる講座です。予約なしでぷらっと会いに、あいぷらへ…。これからも新しい出会いと発見をお届けします。



ハーバリウム体験

おそうじ教室

珈琲マシーン

絵を描く会

太極拳

アロマの寺小屋

フラダンス

ドリップコーヒー

ウッドパーニング教室

ピザ教室

笑いヨガ

アロママッサージ

★告知版★

●平成30年度あいくるまつり開催日決定

日時 平成30年7月1日(日) 10:00～
場所 へきなん福祉センターあいくる
主な日程は次のとおりです。

- 3月15日(木) 19:00～ (参加団体説明会、募集開始)
- 4月27日(金) 19:00～ (参加募集締め切り、企画書提出期限)
- 6月8日(金) 19:00～ (全体調整会議)
- 7月1日(日) 10:00～ (あいくるまつり)

●車座集会 補助金を上手に使おう！～みなさんの市民活動を応援します～

碧南市では市民公益活動活性化補助金を交付しています。申請のコツや過去の事例を聞いて、あなたも活用してみませんか？

講師 碧南市地域協働課
日時 平成30年3月3日(土) 13:30～15:30
場所 へきなん福祉センターあいくる 会議室

●東日本大震災パネル展示

未曾有の大災害から7年が経ちます。教訓を生かし、近い将来経験するかもしれない南海トラフ巨大地震に備えましょう。

日時 平成30年3月1日(休)～3月15日(休)
場所 碧南市市民活動センター【サポプラ】
※開館時、いつでもご覧いただけます。

碧南市市民活動センター【サポプラ】

指定管理者：認定特定非営利活動法人愛知ネット
住所 碧南市山神町8丁目35番
へきなん福祉センターあいくる内
電話 0566-42-6561
FAX 0566-42-6571
E-mail info@hekinan-plaza.jp
開館日 火曜日～日曜日
休館日 月曜日(祝祭日の場合はその翌日)
開館時間 9:00～21:00 (日・祝は9:00～17:00)



へきなん野菜ソムリエ

「へきなんにんじん」「へきなん野菜」をつなぎたい！

私たちの暮らすまちには「へきなんにんじん」をはじめ四季を通じて様々な野菜があります。私たちは、「これらを「へきなん野菜」と呼び、地元ならではの特徴や食べ方など豊かな魅力を伝え広めたい」と思い、野菜教室やイベント等を通じてクイズや試食等しながら「野菜が好きになるきっかけづくり」をテーマに活動しています。当初は、たったひとりて企画運営をしており大変さや時間の足りなさを感じていましたが、現在では仲間とともに伝え広められるようになったのです！へきなん野菜ソムリエとしての活動はまだ未熟で、まだまだ足りないことありますが、野菜を楽しむ気持ちを大切に丁寧に進めたいと思っています。

私たちと一緒に「へきなんにんじん」そして「へきなん野菜」を伝え広めてくれる野菜好きみなメンバールを大募集しています。地元野菜のこともしっかりと知って食べて楽しくなるコツつけてみませんか。

団体DATA

へきなん野菜ソムリエ

代表者名 永井 千春
活動拠点 あいくる、あおいパーク
活動日時 不定期
会員数 5名
問合せ先 碧南市市民活動センター【サポプラ】



今月の「がお」

笑いヨガ

今回、照光寺にて報恩講特別催しとして開催された「笑いヨガ体験会」取材しました。先生はサポプラ人財バンクに笑いヨガ(ラフターヨガ)で登録し活動されている上田光代さん。

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた「ただ笑うだけ」のエクササイズです。近年、笑いが心にも体にも良いこと、また、コミュニケーションの潤滑油となり人間関係を豊かなものにするその効果が注目されています。

今回参加されたみなさんは初めての体験のため、先生の一挙手を見れば真似から始めましたが、上田さんの話術に引き寄せられ、いつしか、笑いの渦が巻き起こりました。楽しい雰囲気にご住職も興味を持たれ一緒に参加とても和やかな場となり、あつという間に時間が過ぎてしまいました。

最後には、ご住職や参加者のみなさんから感謝の声があがり、再会を約束された上田さんでした。



しゅげい日記