

3月

(予定は変更になることがあります。ホームページからお知らせします)

Calendar grid showing dates from 1st to 31st with event details, including activities like '清掃活動', 'いいき百歳体操', and '燃やすごみ'.

全リサイクルデー (時間厳守でお願いします)
3月19日(日) 8:30まで 雨天実施・警報中止
3月25日(土) 8:00まで
3月26日(日) 8:30まで

自あかしあシネマ 3月4日(土) 9:30~11:20 申込不要
「お終活 塾春! 人生、百年の過ごし方」

自おしゃべりカフェ 3月12日(日) 13:30~14:30
「あかしあ迷人会」 申込不要

子育てサロン 3月9日(木) 10:15~11:45 申込不要
「お別れ会」 申込不要 参加費無料

自あかしあサロン 3月28日(火) 10:40~11:45 申込不要
「桜並木をウォーキング」

自班長説明会 3月5日(日) 10:00~12:00
場所: ウッディタウン市民センター大集会室

自あかしあクラブ 春の作品展 3月25日(土)~26日(日)
3月25日(土) 10:00~16:00 3月26日(日) 10:00~14:30

自街路樹のあり方検討会 3月5日(日) 10:00~12:00
場所: あかしあ台コミュニティハウス集会室

おしゃべりカフェ みちみちミッチーのマジックショー



日時：2月5日(日) 13:30～14:30
場所：コミュニティハウス 集会室
主催：あかしあ台自治会
コミュニケーション部



今回のおしゃべりカフェは達家自治会長のお友達でバイオ洗剤「とれるNO.1」を販売するネットショップ「地球洗い隊」を立ち上げ、社長・隊長として活躍される中、コミュニケーションに重きを置いたマジックショーで慰問サービス、企業向けマジックセミナーなどで活動されている小山田光正氏のマジックショーを27名の方が楽しまれました。

マジックショーは、コミュニケーションをとりながら子供さんも一緒に参加できるマジックで楽しく、たいへん盛り上がりました。

また、あとで種明かしもしていただき、マジックの道具もいただき、やり方も教えていただいて、参加された方は、家族でマジックをしますと喜んでおられました。お世話をいただきましたコミュニケーション部の皆さんありがとうございました。

次回のおしゃべりカフェは、3月12日(日) 13:30～14:30「あかしあ迷人会」です。参加をお待ちしています。



フレイル予防教室 ～ヨガでリラックス～



日時 2月4日(土) 14:00～15:00
場所 コミュニティハウス集会室
主催 あかしあ台健康推進員

今回のフレイル予防教室は、三田市の生涯学習カレッジでヨガのカリキュラムを担当されている水王京子先生が「今日はヨガでリラックスしていただきます。」をテーマに指導され、スタッフを含め16名の方が参加されました。

指導していただいたヨガは、いすに座ってできる簡単なヨガで、いすのサポートを受けながらいろんなポーズを行います。いすヨガは、運動の苦手な方や年配の方でも無理なくできて、心と身体をリフレッシュできます。参加された方は、「いすに座ったままで無理なくできたので楽しいヨガでした。」と言っておられました。

お世話をいただきましたあかしあ台健康推進員の皆さん ありがとうございました。



あかしあサロン

- ・アンサンブル・シュシュさんのすてきな歌声
- ・親と家と私の物語 司法書士：武市歩氏



あかしあサロン 令和4年度
喫茶 寄り道 <2月のサロン>
 あかしあサロンは皆さんの集いの場として、楽しい催しと共に、おしゃべりのひと時を楽しんでいます。どなたでも、お誘いあわせの上、お気軽にお越しください。

1部
アンサンブル・シュシュさんのすてきな歌声をお楽しみください

2部
楽しくおしゃべり交流会

日 時： 2月16日(木)
 14時00分～15時30分予定

場 所： あかしあ台コミュニティハウス
 参加費： 200円
 申 込： 不要です

※マスク着用・感染予防対策をお願いします
 <問合せ先> あかしあ台コミュニティハウス TEL. 079-565-2870
 お問い合わせについては、後日担当者から連絡させていただきます。
 主催 あかしあ台校区ふれあい活動推進協議会

日時：2月16日14:00～14:30
 場所：コミュニティハウス集会室
 主催：あかしあ台校区
 ふれあい活動推進協議会

第一部は、アンサンブル・シュシュ（指揮：奥村美佳子さん 1丁目）のコーラス。三田市・神戸市で活動する9名のコーラスグループです。

いろはにつねこさん、いちばんはじめは、「LOVE」女声コーラスのためのヒットメドレー（ゴンドラの唄・東京ブギウギ・恋のバカンス・瀬戸の花嫁・夜明けのスカット・喝采・どうにもとまらない・愛燦々）、懐かしさは勿論、選曲も皆さんにピッタリのようで、若かりしあの頃

に戻ることができました。

第二部のおしゃべり交流会は、ウッディ地域包括支援センターご紹介の司法書士：武市歩さんから「親と家と私の物語」と題して空き家の悩み等の話題提供をいただきました。終活が視野に入った高齢者にとって、とつてもためになるお話で、おしゃべりに花が咲きました。コロナも収束に近づき、お天気も良く、40名の方々にご参加いただきました。



子育てサロン



日時：1月26日(木) 10:15～11:45
 場所：コミュニティハウス 集会室
 主催：あかしあ台小学校区
 ふれあい活動推進協議



今回のサロンは、厳寒の中でしたが11組22名の親子さんの参加で、お子さんは、滑り台、プラレールやボールけりなどで仲良く、楽しく遊ばれ、お母さんたちは、子育ての情報交換で盛り上がりおりました。その後、お世話をされている皆さんが作られた指人形と鬼のお面をいただき、たいへん喜んでつけておられました。

子育てサロンは、お子さんにゆっくり関わり、お友達作りや情報交換などができる“場”として設けられています。お子さんと一緒にサロンにお気軽にご参加ください。次回は、3月9日(木) 10:15～11:45 です。お待ちしております。



あかしあ台まち協 ピックアップ紹介

あかしあ台まち協（正式名称：あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会）は、2014年度に設立されました。あかしあ台・さくら坂の街づくり活動に関わる地域団体や各種委員さんのネットワーク型組織です。

今回は、まち協の住民の交流と出会いの場「まち協コミカフェ・イベント」と「百歳体操 + 公園ストレッチ」を紹介します。

会場は、自治会事務所のある“あかしあ台コミュニティハウス（通称コミセン）”。どなたでも参加できます。

参加費：1回100円（材料費別途）

**参加費は月200円で
どちらも参加可能**

Enjoyストレッチ

月1回 1時間30分
専門トレーナーによる
ストレッチ体操



ノルディック散策

月1回 1時間30分
カシの木公園集合
ポール無料貸出有り



カードゲーム

月1回 1時間45分
大人が集まり頭脳ゲーム



いきいき百歳体操

週2回 50分/回
生活に必要な筋肉を鍛えます



パソコンカフェ

月1回 2時間
皆で教え合いながら
ゆっくりと



健康うたごえカフェ

月1回 1時間30分
皆で楽しく歌っています



踊りを楽しむ集い

月1回 1時間30分
日本舞踊基礎
洋服・ソックスもOK



公園ストレッチ

週2回 30分/回
カシの木公園で
ストレッチ



俳句を楽しむ会

月1回 1時間30分
句を持ち寄って
楽しんでいます



健康ふれあい麻雀カフェ

月3～4回 3時間/回
健全に楽しくをモットーに
レベル不問



コミセン入り口のチラシ・ラックに毎月「まち協イベントニュース」を置いてあります。これをきっかけに地域での楽しみを見つけてみませんか。



定員有り。日時は表紙カレンダーをご覧ください。
ご興味のある方は事前に **まち協事務所**（下記連絡先）までお問合せください。

スマホより右
記のQRコード
を読み取りHPを
ご活用ください

自治会
HP
QRコード



まち協
HP
QRコード



自治会
回覧板
QRコード



地域情報誌 あかしあ 3月号 2023年3月1日発行（第289号）

編集・発行：下記2団体

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会

〒669-1323 あかしあ台1丁目50-3 コミュニティハウス内
事務所受付日/時間：火曜、木曜 / 9:00～12:00
電話・FAX: 079-501-0082
メール: matikyo@jcom.zaq.ne.jp
ホームページ: <https://www.machikyo-akashia.com/>

あかしあ台自治会

自治会事務所: 〒669-1323 あかしあ台1丁目50-3
開館時間: 9:00～12:00・13:00～17:00（日曜祝日閉館）
電話: 079-565-2870 FAX: 079-565-7055
メール: akashia@jttk.zaq.ne.jp
ホームページ: <https://www.akashiadai.org/>