

この冬、頑張らない運動で健康を手に入れませんか？

この時期、運動をしたいけど寒いし面倒臭い。。。冬になるとなかなか体を動かす機会がない。そんな方たちにオススメ！プロのインストラクターが自宅でもできる健康運動を指導します！お気軽に参加してみませんか？



二つの健康運動を御用意しました！あなたに合う健康法はどっち？

A 楽しく体脂肪燃焼！かんたんエクササイズ

軽く汗をかくような簡単な有酸素運動で体脂肪を燃焼！その後ストレッチで身体をリラックスさせます。

日 付：平成30年2月25日（日）

時 間：10:30～11:30

場 所：旧荒沢小学校食堂

講 師：小林 理沙（下田出身スポーツインストラクター）

参加費：500円（保険料含む）

定 員：20人

持ち物：内履き、タオル、飲み物

B 春の農作業に向けて、体ならしの健康体操

座りながら行う体ほぐしの体操です。肩コリ、腰痛、膝痛の予防に役立つ体操です。お気軽にお越しください！

日 付：平成30年2月16日（金）

時 間：13:30～15:00

場 所：旧荒沢小学校ふれあいホール

講 師：山口 みさ子（地域おこし協力隊）ほか

参加費：無料

定 員：30人

持ち物：タオル、飲み物

申込み：NPO 法人ソーシャルファームさんじょう

TEL：0256-64-8116 Mail: sfs150512@gmail.com

A) 楽しく体脂肪燃焼！かんたんエクササイズ 担当：田中

B) 春の農作業に向けて、体ならしの健康体操 担当：山口みさ子

三条市
地域おこし協力隊
メンバー紹介
Vol.11



下田の魅力を発信する動画職人 町屋 祐 まちや ゆう

新潟市出身。父の出身地である下田で「地域おこし協力隊」が活動していることを知り応募。動画制作、シルバーアクセサリ製作を中心に活動中。動画活動を通じ、下田地域の魅力を発信していく。



シルバーアクセサリ作品は牙などの細部に至るまで再現可能

動画配信で多くの人たちに 下田の魅力を伝えたい。

主な活動内容

- ・下田の魅力を発信する動画制作
- ・しただ恋活企画、運営

今後の目標

地域の方々に協力してもらいながら、下田地域ならではの魅力を YouTube から発信することで、若い人や域外の人にも興味・感心を持ってもらい、そこから何か新しい需要をつかんでいけるようにするのが今後の目標です。また、現在個人的に製作しているアクセサリも、今後地域の役に立てていける活動にできたらいいと思います。何より、まずは多くの方々と交流させていただき、仲良くなっていきたいです。

東京大学名誉教授・工学博士 月尾 嘉男先生講演



テーマ：「IoT時代の真実」
2018年2月9日(金)
旧荒沢小学校にて
開場 9:00

講演時間 9:30～11:00

※時間に変更になりました。

参加費：無料

※当日「幸福実感社会への転進」¥1,296を
御購入ください(限定50冊、月尾先生サイン入り)

予約・お問合せ：**0256-64-8116**

BMX フロライダー
菊池 雄

東京五輪への道

下田の地域おこし協力隊として、五輪出場を目指している菊池雄選手が昨年11月に行なわれた国際大会 UCI BMX THAILAND OPEN Round2 にて3位と好成績を叩き出し、2017 日本人国際ポイントランキングは7位に上昇中です！2018年度は、更に国際ポイントを獲得するため、アジア大陸の各国へ遠征に回ります！



今後とも皆さまの御支援よろしくお
願い申し上げます。

みーニャンの下田ネタコーナー

Vol.7 下田イメージソング制作中

地域おこし協力隊が下田をテーマにしたイメージソングを制作中ニャ！

作詞は協力隊の瀧本さん、作曲はふるさと祭りでのライブ担当やライブ活動で多忙な日下部さんです！歌手はまだ秘密ですが協力隊メンバーですニャ♪
後日、曲が出来次第紹介しますニャン！



作詞担当の瀧本尚也さん。胸がキュンとする歌詞を作りましたヨ！

おひさま
整体

特 別 割 引 券

70分¥3,900→¥3,400(税込み)

35分¥2,000→¥1,500(税込み)

有効期限～H30年2月末日まで

場所：旧荒沢小学校

要予約：080-5914-5689

〔営〕平日 9:30～17:00

※土日の施術に関しては前日までに要相談



下田唯一のサッカークラブ
『エストレヤ下田』
新しい仲間募集中！
(小学1年生から6年生まで)

初めてサッカーを始める
子、大歓迎！Jリーグで
活躍した永井篤志コーチ
が丁寧に指導します！

活動場所：旧荒沢小学校／下田体育館など
estrella.shitada@icloud.com
090-2305-6829 担当：会津(あいず)

御協力ありがとうございました！
～みんなでつくる学校クリスマス～



協賛企業様一覧

※順不同、敬称サンタ

今回のクリスマスも子供たちのために多くのサンタさんがやってきました！
優しいサンタさんたちを紹介します。(^^)

- ・大西設備管工(株) サンタ
- ・嵐北産業サンタ
- ・徳橋建築板金サンタ
- ・越後長野温泉 妙楽和楽 嵐溪荘サンタ
- ・(有) シミズエンジニアリング サンタ
- ・下田サンライズファーム サンタ
- ・こくわ屋藤兵衛サンタ
- ・フジタモータースサンタ
- ・SKP(株) サンタ

- ・(有) 大三サンタ
- ・fuji-house サンタ
- ・傳七茶屋サンタ
- ・ストックバスターズ サンタ
- ・横田精肉店サンタ
- ・下田商工会青年部サンタ
- ・道の駅 漢学の里サンタ
- ・三条信用金庫サンタ
- ・ニールストリート サンタ

- ・カルウィルストア サンタ
- ・そば処 山河サンタ
- ・森の工房くまサンタ
- ・(株) 丸富サンタ
- ・三条市役所サンタ
- ・エストレヤ下田 サンタ
- ・猫ばやし商店. サンタ

計 25 サンタさん