令和7年度福島12市町村つながりづくり支援事業

見守り保育付き！
（0才～3才）

親子でわくわく つながる場

第1回　2025.9.27(土)
10：00～13：00 小高交流センター
（南相馬市小高区）

移住してきた方も、地域住民の方も、みんなが笑顔でつながる親子交流イベント！
お父さんとお母さんはヨガ＆アーユルヴェーダで心と体をリフレッシュ。子どもたちは地域の素敵な大人にインタビューして新聞を作ったり、お料理を教えてもらったり、わくわくな体験が待ってます。

①大人プログラム　※子ども同伴可
（ヨガ＆アーユルヴェーダでセルフケア）

講師：藁谷弘子
Re.yoga Lotus代表

定員30名程度（先着順）

お申込みはコチラ
公式LINE

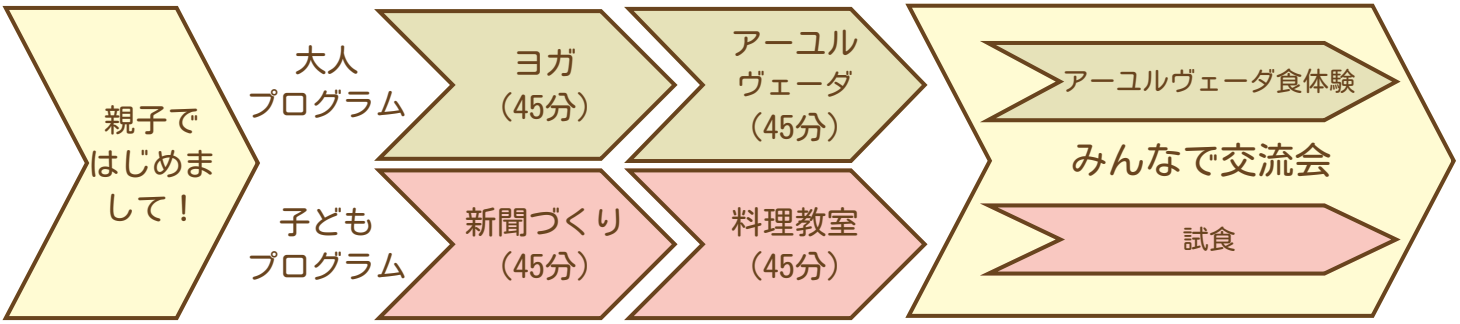
②子どもプログラム　※小学生以上
（新聞づくり＆料理教室にチャレンジ）

参加費：無料　申込方法：**公式LINEよりお申込み下さい。（事前予約制）**
資格：12市町村※在住の方
※田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楢葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯舘村

お問合せ：株式会社dreamLab　dreamlab20151119@gmail.com
株式会社dreamLabがふくしま12市町村移住支援センターから委託を受けて運営しています。

親子でわくわくつながる場 ※見守り保育付き

【当日の流れ】



日程	ヨガ＆アーユルヴェーダ	地域のせんぱい新聞づくり＆料理教室
①9月27日（土） 小高交流センター （南相馬市小高区）	ヨガ入門とアーユルヴェーダの『体質診断』を組み合わせた初回ワークショップ。自分の心と体を知り、心地よい暮らしの第一歩を体験できます。	お料理の先生に南相馬市でのくらしなどをインタビューし、「せんぱい新聞」にまとめます。その後、先生に料理の作り方を学び、みんなで楽しくお料理に挑戦します。

詳しくは公式LINEから
ご覧下さい。

イベント日程（どの回からでもご参加いただけます）		
②10月18日（土） まざらっせ （楢葉町）	③11月8日（土） 小高交流センター （南相馬市小高区）	④11月30日（日） まざらっせ （楢葉町）
⑤12月13日（土） 地域交流センター ふれ愛館（飯舘村）	⑥1月17日（土） まざらっせ （楢葉町）	⑦2月7日（土） 小高交流センター （南相馬市小高区）

アーユルヴェーダ：5,000年の歴史を持つ伝統医学

アーユルヴェーダ（Ayurveda）は、サンスクリット語の「アーユス（Ayus：生命・寿命）」と「ヴェーダ（Veda：知識・科学）」の複合語で、「生命の科学」や「長寿の科学」を意味し、現在でもインドやスリランカを中心に受け継がれる伝統医学です。中国医学、ユナニ医学と並ぶ世界三大伝統医学の一つとして位置づけられています。

※**イベント3日前**までに公式LINEの申込みフォームよりお申込み下さい。また、託児保育のご利用にあたっても、事前に申し込みが必要になりますのでご了承下さい。

主催：福島県、ふくしま12市町村移住支援センター ／ 協力：一般社団法人Switch

【お問い合わせ先】
ふくしま12市町村つながりづくり支援　dreamLab（ドリームラボ）事務局
TEL:　080-5226-6750　E-mail:　dreamlab20151119@gmail.com

本事業は、株式会社dreamLabがふくしま12市町村移住支援センターから委託を受けて運営しております。