期間中毎日営業します

喫茶きらり 9:00〜21:00

日用品ショップキラスク

## 日別イベント一覧

**12/9（火）**
陣屋プロジェクト連続講話①
15:00〜16:00／18:00〜19:00
**12/10（水）**
出張カフェクロ
10:00〜12：00/13：00〜16：00
陣屋プロジェクト連続講話②
15:00〜16:00／18:00〜19:00
**12/11（木）**
健康麻雀の会
10:30〜16:30
ヨガ体験
13:30〜14:30/19：00〜20：00
陣屋プロジェクト連続講話③
15:00〜16:00／18:00〜19:00
**12/12（金）**
はつらつ運動教室
13:00〜16:00
陣屋プロジェクト連続講話④
15:00〜16:00／18:00〜19:00
**12/13（土）**
リレフェス前夜祭
18:00〜20:30
**12/14（日）**
リレフェス
9:30〜17:30
スポーツイベント
10:00〜15:00
**12/15（月）**
空手教室
18:00〜20:00

## やってみよう きらりウィーク週間スケジュール

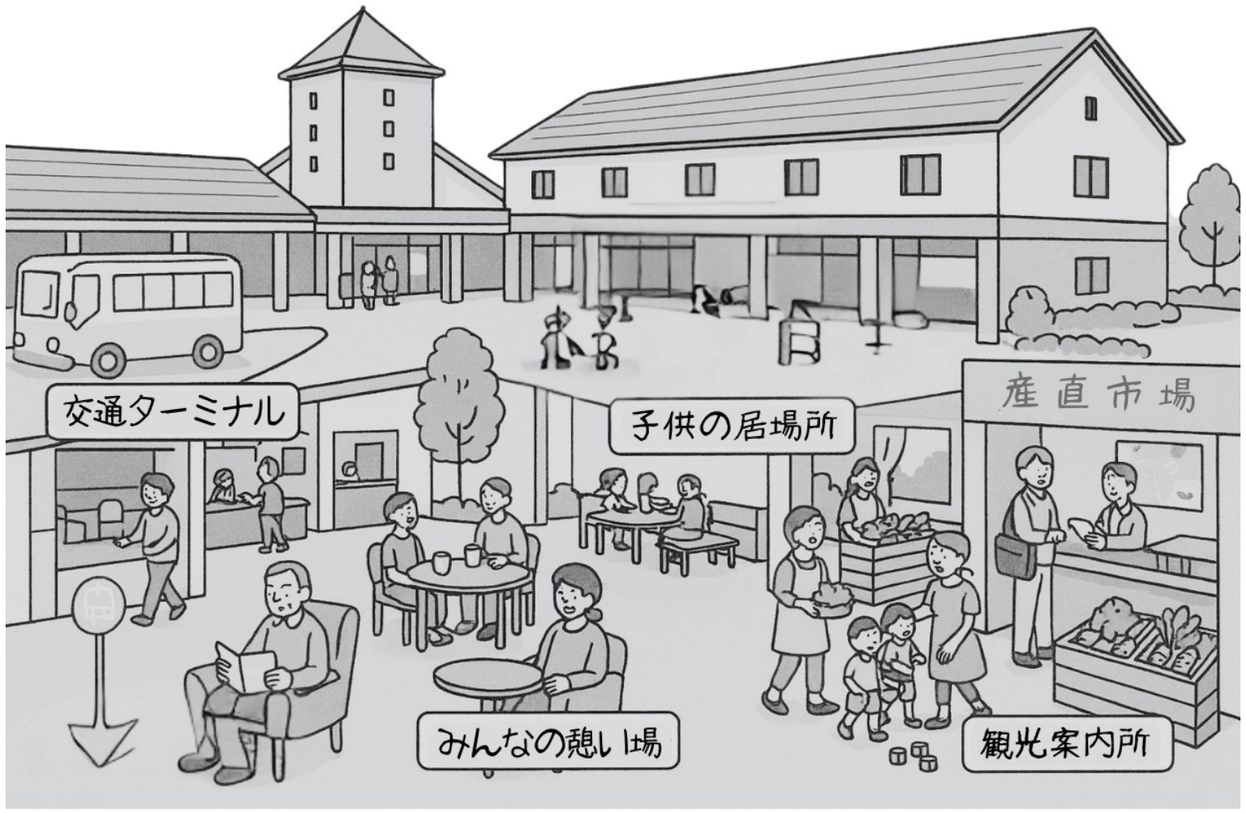
ホール/和室視聴覚室/調理室/図書室/お抹茶の日

| 火-12/9 | 水-12/10 | 木-12/11 | 金-12/12 | 土-12/13 | 日-12/14 | 月-12/15 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ホール 13:30-15:30 自治会向け 避難所運営訓練 | 和室 10:00-16:00 出張カフェクロ | 和室 10:30-16:30 健康麻雀の会 | ホール 13:00-16:00 はつらつ運動教室 | ホール 和室 調理室 08:00-15:00 浜益小学校取穫祭 | 図書室 9:00-17:00 リレフェス オンラインイベント | 年金の日 |
| 図書室 15:00-16:00 陣屋プロジェクト | 図書室 15:00-16:00 陣屋プロジェクト | ホール 13:30-14:30 ヨガ体験 | 図書室 15:00-16:00 陣屋プロジェクト | | ホール 9:00-15:00 浜益スポーツフェス | |
| 図書室 18:00-19:00 陣屋プロジェクト | ホール 17:00-19:00 消防団員操法訓練 | 図書室 15:00-16:00 陣屋プロジェクト | ホール 調理室 和室 16:00-18:00 浜益小学校 収穫祭前日準備 | 調理室 和室 17:00-21:00 浜益小中学校閉校 浜益学園開校打合せ | | |
| | 図書室 18:00-19:00 陣屋プロジェクト | 図書室 18:00-19:00 陣屋プロジェクト | 図書室 18:00-19:00 陣屋プロジェクト | 図書室 16:00-18:00 リレフェス前夜祭 オンラインイベント | | 和室 18:00-20:00 空手教室 |
| | ホール 19:00-20:00 ヨガ体験 | | | | | |

喫茶きらり/キラスク 9：00-21：00

# 12/9火 -12/15月 きらりウィーク

未来の姿をみんなで考えよう




**地域のあたたかさやつながりを、**
**“やってみる”行動に変える1週間。**

**誰でも参加できる地域ウィーク。**
**世代や立場をこえて、暮らしの実験を一緒に楽しむ期間です。**

きらりウィーク実行委員会 徳地 柿岡

## 13時30分～ スッキリ ヨガベーシック

ヨガの基本的なポーズ
呼吸法、瞑想
体の硬い方、初心者の
方でも楽しめます

定員10～15名
ヨガマット、水分
スポーツタオル持参

## 19時～ ゆったり椅子ヨガ

椅子に座りながら体を
動かしていきます
体への負担が少なく
初めてヨガを受ける方にも
オススメです

定員10名
上靴、水分
スポーツタオル持参

### 自己紹介

ご予約優先ですが
スペースがあいていれば
当日参加も歓迎です

こんにちは。星野陽子と申します。
私は2025年4月に浜益に引っ越してきたばかりです。
これまで、ホットヨガに通ったり、インド式ヨガや寺ヨガ、パークヨガなど、いろいろなヨガに触れてきました。
浜益のみなさんとも、ヨガを通して、ゆったりと心とからだをほぐすような、あたたかいヨガの時間を一緒に過ごせたら嬉しいなと思い、この企画に参加しました。

**ご予約** 090-5885-1501

**受付時間** 午前10時～午後18時

星野までよろしくお願いいたします

@KAGUYAHIME2025401

きらりウィーク期間中は空きスペースで自由に過ごせます。
これやってみたい！あんなことしてみたかった！
持ち込み企画も大歓迎！

きらりウイーク　陣屋プロジェクト連続講話

# はまます（いまむかし） 今昔（かだる） を語るべや！

日時　12/9(火)～12(金)連続4日間
① 15時～16時　②18時～19時　※①と②は同じ内容です
場所　きらり内図書館
内容　【前半30分】浜益区民カレンダーと昔の地図で 語るべや
【後半30分】おらいの陣屋、もっと知ってもっと語るべ

## まずはきらりでお茶でも飲みながら・・・

1時間のうち前半30分は皆さんからの情報をもとに話をします。
昔の区民カレンダーの写真を見て、知ってることがあったら教えてください。
あとは昭和40年頃の地図があるので、それを見ながらワイワイしましょう

後半30分は陣屋についてです。
陣屋って何？ どうして浜益にあるの？
知ったら面白い！
陣屋のあれこれを共有しましょう

**さらに！**

お問い合わせ：陣屋プロジェクト
事務局：川村090－2053－8424

**陣屋のお話しを陣屋研メンバーが日替わりで語ります！**
9日(火)　ハママシケに荘内藩士がやって来た
10日(水)　荘内から農民たちがやって来た
11日(木)　ロバ号で約 800 名が引き揚げた
12日(金)　浜益に残った芸能文化は…

## 買

日用品のお店
# キラスク

トイレットペーパー
箱ティッシュ
布ガムテープ
テープ類
洗剤各種
フードパック
漬け物袋
カイロ
ノート類
ほか

## 飲

ちょっとお茶していかない？
# 喫茶きらり

12/10
“出張カフェクロ”の日！

リンゴサイダー
コーヒー
緑茶
カフェラテ
紅茶
抹茶(限定)
お菓子
ほか