

★マークは「要予約」となります
キャンセルされる場合は、お早めにご連絡くださいますようお願いいたします!!

太極拳

講師：徳島県太極拳協会指導員

★10.20(土)

★11.10(土)

時間 >> 13:30~15:00

対象 >> 18歳以上

定員 >> 30名

準備 >> タオル・飲み物
運動靴(屋内履き)

※動きやすい服装でお越しください

ゆったりとした動きで身体の新陳代謝をUP!!
肩こり・腰痛に効くだけでなくダイエットにも効果的!!

生き生き筋活教室

協力：一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

★11.2(金)

時間 >> 10:30~11:30

体幹トレーニング&レクリエーション

★11.16(金)

時間 >> 10:30~11:30

体幹トレーニング&ストレッチポール

対象 >> 18歳以上

定員 >> 20名

準備 >> タオル・飲み物
運動靴(屋内履き)

※動きやすい服装でお越しください

いつまでも元気でいるために足腰や体幹を鍛えて
身体と心のコンディションを整えよう!!

☆体幹トレーニング

自重で体幹部や下肢の筋力トレーニングを行います

☆レクリエーション

グループ活動で交流を図り楽しく身体を動かします

☆ストレッチポール

身体のゆがみを整えて正しい姿勢に導きます

ストレッチヨガ

講師：IYCキレイになるヨガインストラクター

★10.21(日)

★11.3(土)

★11.17(土)

時間 >> 10:00~11:00

対象 >> 中学生以上

定員 >> 30名

準備 >> タオル・飲み物
ヨガマット

※動きやすい服装でお越しください

☆血流が良くなり新陳代謝がUPし、
痩せやすい身体に!!

☆瞑想で心を落ち着かせ、
深い呼吸をすることでストレス改善!!

親子防災ひろばでお子様を預けて、
参加することもできますよ~♪

健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★10.26(金)

時間 >> 10:00~12:00

★11.21(水)

時間 >> 13:30~15:30

対象 >> 18歳以上

定員 >> 30名

準備 >> タオル・飲み物
ノルディックポール
運動靴(屋内履き)

※動きやすい服装でお越しください

自然豊かな西部防災館周辺コースを
ノルディックウォーキング♪
※雨天の場合は屋内となります

☆効果1：ダイエット効果
全身の筋肉の90%を使う有酸素運動なので、
脂肪燃焼!! 全身の引き締め効果があります!!

☆効果2：健康増進効果
ポールで下半身の負担が少なく、体力のない方
でも長く続けることができます!!

親子防災ひろば

講師：防災士・保育士

★10.21(日)

★11.3(土)

★11.17(土)

時間 >> 9:00~11:00

対象 >> 小学生以下
(保護者同伴)

定員 >> 10名

防災の紙芝居・絵本・ぬりえなど
遊びながら楽しく防災を学ぼう!!

lucky seven♡

~ハロウィンお菓子作り~

講師：管理栄養士

★10.28(日)

時間 >> 10:00~

対象 >> 4歳以上
(小学生以下保護者同伴)

定員 >> 10組

参加 >> 1人分500円(材料費)
※材料は準備いたします

準備 >> エプロン・三角巾(バンダナ)

☺MENU☺

・おばけのクッキー
・パンプキンマフィン

※特定原材料7品目不使用!!
(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)

インフルエンザと感染症

講師：美馬保健所

★11.20(火)

時間 >> 10:00~11:00

対象 >> 18歳以上

定員 >> 20名

毎年冬になるとインフルエンザなどが流行します
また、様々な感染症はどんな病気なのでしょうか?
流行する前にその特性を知り予防方法を改めて学ぼう!!

フェイシャルヨガ

講師：高津文美子式フェイシャルヨガ認定インストラクター

★10.6(土)

時間 >> 14:00~15:15

対象 >> 18歳以上

定員 >> 20名

準備 >> 顔全体が映る鏡・飲み物
カメラ機能付きスマホor携帯電話

※首元の開いたラクな服装でお越しください

めげせ!! 見た目年齢マイナス10歳♡
顔の表情筋を鍛えることで、むくみやシワの改善、
リフトアップや小顔効果が期待できます!!

発酵食品のすすめ

~塩麹は魔法の調味料~

講師：薬膳インストラクター

★11.11(日)

時間 >> 13:30~15:00

対象 >> 18歳以上

定員 >> 10名

参加 >> 500円(材料費)
※材料は準備いたします

準備 >> エプロン・三角巾(バンダナ)
タッパー

☆塩麹

含まれるビタミン群は、家事や仕事で疲れた
身体に嬉しい「疲労回復効果」があります!!
また、腸内環境を整えてくれる働きもあるので、
「便秘予防」「美肌」「免疫力アップ」などの
効果も期待できますよ☆
塩麹で健康な身体をつくりませんか?

災害時健康サポーター

主催：徳島県

一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

★11.17(土)

時間 >> 12:50~16:00

対象 >> 18歳以上

定員 >> 30名

☆講義…避難所での生活・健康管理について
☆実技…エコノミー症候群予防運動 など