

★ 星マークは
「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!!

ストレッチヨガ

講師：ヨガインストラクター 尾崎ひとみ氏

★7. 1(水)

★7. 22(水)

★8. 12(水)

★8. 29(土)

時間 >> 10:00~11:00

定員 >> 35名 (人と人との間隔をあけるため
定員を少なくしております)

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

ストレッチヨガをすることで、血流が良くなり、
新陳代謝がUP!!
瞑想で心を落ち着かせ、深い深呼吸をすることで
ストレス改善に効果があります🧘

長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★8. 1(土)

時間 >> 10:00~11:00

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

「元気で長生き!!」をモットーにこれからの人生
をより楽しく過ごすための心と体に効くヨガです。
ストレッチヨガとは違い、呼吸に合わせて筋肉負
荷をかけたり、心肺機能を向上させる動きを行いま
す。
足腰の悪い方でも気軽にご参加できますよ🎵
みなさん誘い合って、ご参加ください😊

7月の長生きヨーガは会場の都合でお休みです。

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★7. 15(水)

★8. 19(水)

時間 >> 13:30~15:00

定員 >> 20名

準備 >> タオル・飲み物
室内用運動靴
ストレッチポール

※動きやすい服装でお越しください

冬に開催していた肩こり腰痛解消教室と同様に
ストレッチポールを使った運動を行い、肩こり
と腰痛の解消に繋がっていきます。

※ストレッチポールのレンタルは可能ですが、
準備できる本数が少ないので、ストレッチポー
ルを持っている方は持参をお願いいたします。

7. 15(水)の肩こり腰痛解消セミナーでの
ストレッチポールのレンタルは終了しました。



ストレッチポールは長さが90cm~1m
ぐらいで円柱型をしています。

らくらく太極拳

講師：徳島県太極拳協会指導員 真野節子氏

★7. 25(土)

★8. 8(土)

時間 >> 13:30~15:00

準備 >> タオル・飲み物
室内用運動靴

※動きやすい服装でお越しください

太極拳が初めての方でも参加していただける
プログラムとなっております🎵
ゆったりとした動きで身体の新陳代謝をUP!!

予約なしでも参加できますので、気軽にお越し
ください!!

シニアのための食育講座

講師：管理栄養士 南部真也氏

★8. 2(日)

時間 >> 10:00~11:00 (講義)
30分 (希望者質疑応答)

定員 >> 30名

シニアのテーマは

「糖質制限について」
お米推奨の立場からみたら??

メリット、デメリット、2つの視点で紐解
きます。

講師の南部真也さん
楽しい栄養士として県内で
ご活躍されております。



免疫力up!

発酵食と地元野菜を使った
夏バテ予防料理教室

講師：栄養士 藤澤久美氏

★8. 8(土)

時間 >> 9:30~

定員 >> 12名

参加 >> 1人1000円(材料費)

準備 >> エプロン・三角巾(バンダナ)

🍴 MENU 🍴

* 豚肉とゴボウのカレー揚げ

* オクラの洋風白和え

* トマトの玉ねぎ麴マリネ

* 塩麴ビシソワーズ

* 豆乳と米粉のパンナコッタ

ブルーベリーソース

塩麴や醤油麴を使って腸を整えることで、免疫
力も集中力も上がり疲労回復にも繋がります!
ゼラチンを使わないさっぱりデザートも一緒に
作りましょう☆
簡単だけど、身体に優しいメニューです!
地元野菜たっぷり使用します🎵

キャンプでも役立つ

「真夏の子ども防災教室」

講師：徳島県立西部防災館

★8. 9(日)

時間 >> 11:00~14:15

対象 >> 小学生以上

定員 >> 15名 保護者同伴でお願いします

準備 >> 帽子・飲み物・タオルなど
暑さ対策をしてください

【プログラム】

11:00~11:30

🌻ブルーシートで
簡易テントを張ってみよう



11:30~12:00

🌻ファイヤースターターを使って
火おこしを試みよう

※ファイヤースターターとは火打石のようなも
のです

12:00~13:00

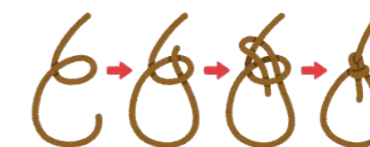
🌻自然の力で水を温め、カップ麺や
じゃがりこサラダを作ってみよう

13:00~13:30

🌻非常時にトイレはどうするのか、
体験してみよう

13:30~14:15

🌻非常時や日常生活でも活用できる
ロープワークを学んでみよう



進行の関係で時間が多少前後する場合がございます。
ご了承ください。
興味あるプログラムだけしてみたいというので
も結構ですので、是非ご参加ください。