

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



★8.12(水)

★8.29(土)

★9.9(水)

★9.20(日)



時間 ≫ 10:00～11:00

定員 ≫ 35名

準備 ≫ タオル・飲み物・ヨガマット
※ヨガマットは無料レンタルも可能です◎
※動きやすい服装でお越しください
※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。ご了承ください。

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♡
体の歪みを調整し、肩こり・腰痛の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)

★9.5(土)



時間 ≫ 10:00～11:00

定員 ≫ 30名

準備 ≫ タオル・飲み物・ヨガマット
※ヨガマットは無料レンタルも可能です◎
※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♪
呼吸に合わせて筋肉に負荷をかけたり、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◎!!

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★8.19(水)

時間 ≫ 13:30～14:30

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

8.19(水)のストレッチポールの無料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。

肩こりや腰痛の解消・予防に向け、ストレッチポールを使ってストレッチをして健康維持・改善を目指そう!!

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

★8.8(土)

★9.12(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がUPし、ダイエットにも◎
肩こり・腰痛の改善にも効果的です!!
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分程度 (希望者質疑応答)

定員 ≫ 30名

今回のテーマは
「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：料理&お菓子教室 *moon sound*
栄養士 藤澤久美氏

※予約受付終了のお知らせ

8.8(土)の夏バテ予防料理教室はお陰様で定員に達したため、予約受付を終了させていただきました。またのご参加をお待ちしております!!

★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・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
- * 塩麴ピシソワーズ
- * 豆乳と米粉のパンナコッタブルーベリーソース



アレルギー対応の防災講座

＆お楽しみ☆cooking

講師：特定原材料7品目不使用のお店 lucky seven♡
管理栄養士・防災士 一井郁子氏

★9.13(日)

時間 ≫ 10:00～12:30

定員 ≫ 12名

参加 ≫ 1人800円(材料費)
サインプレート作成 +200円
準備 ≫ エプロン・バンダナ・飲み物
お持ち帰り用タッパー

【プログラム】

♪ 食物アレルギーのサインプレートづくり～食物アレルギーをお持ちの方限定～
あらゆる場面で「食べられない」をサインプレートで伝えよう!!
また、アレルギーっ子の防災に役立つ“防災ハンドブック”もお配りします♡

♪ 非常食品の試食
食物アレルギー対応の非常食をご紹介します!!
アレルギーがある方もない方も非常食の種類・知識を知って、「助け合い」ができるようにしよう♡

♪ かんたんにできる米粉パン作り
卵・乳・小麦を使わないお家でも簡単にできる米粉を使ったパンを作ります◎!!
焼きたての米粉パンは絶品ですよ♪

食物アレルギーのない方でも参加可能となっております!!

よりたくさんの方に食物アレルギーについて知っていただくことで、対応がスムーズに行うことができ、食物アレルギーのある方が安心して過ごせるようになると思います♡

～チラシ設置場所～

美馬町市民サービスセンター
三好市役所三野支所
つるぎ町役場本庁 つるぎ町役場半田支所
東みよし町役場三加茂庁舎
東みよし町役場三好庁舎 など