

## 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

★ 9. 9(水)

★ 9.20(日)

★10. 4(日)

★10.14(水)

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

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

★10. 3(土)

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

「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◎!!

※予約受付終了のお知らせ

9.5(土)の『長生きヨーガ』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。  
またのご参加お待ちしております!!



## 健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 9.30(水)

★10.28(水)

時間 ≫ 13:30～15:00

定員 ≫ 30名

準備 ≫ タオル・飲み物

室外用運動靴

ノルディックポール

※ノルディックポールは

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

全身の筋肉の90%を使う有酸素運動  
なので、脂肪燃焼を促し全身の引き締  
めに効果があります!!  
ノルディックポールを使うことで下半  
身の負担が少なくなり、体力のない方  
でも長く続けることができますよ!!



## 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

★ 9.12(土)

★10.10(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  
お気軽にお越しください!!



## 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

対象 ≫ 子供から大人まで

(中学生以下は保護者同伴)

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!!  
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  
過ごせるようになります♡



## ハロウィンを意識した 健康おもてなしcooking🎃

講師：料理&お菓子教室 \*moon sound\*  
栄養士 藤澤久美氏

★10.24(土)

時間 ≫ 9:30～

定員 ≫ 16名

参加 ≫ 1人1000円(材料費)

準備 ≫ エプロン・バンダナ・飲み物

※持ち帰る方はタッパーをご準備ください

### ◇MENU◇

\*鯖とかぼちゃのトマト塩麹グラタン  
\*白菜と柿の塩麹サラダ  
\*長いものジェノベーゼサラダ  
\*きのこのブルスケッタ  
\*簡単!かぼちゃムース

簡単に手に入るもので少しオシャレな  
パーティーメニュー♪  
レトルトを使わない保存調味料の  
正しい使い方やアレンジ方法もお伝え  
します!!

## ☆西部防災館からのお願い☆

西部防災館では  
新型コロナウイルス感染症の  
拡大防止対策として

\*マスクの着用  
\*手洗い・手指消毒の徹底  
\*定期的な換気・除菌清掃  
\*来館者の健康チェック  
を実施しております。

発熱・倦怠感等の症状がある方は  
健康状態を最優先に考慮し、  
ご来館をお控えいただきますよう  
ご理解・ご協力の程  
よろしくお願い申し上げます。