

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(2日)・上家佳世子氏(20日)

★12. 2(水)

★12. 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

※ヨガマットの無料レンタルあり◎

※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♡*。

※予約受付終了のお知らせ

11. 1(日)・11. 11(水)の

『ストレッチヨガ』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!!



長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★11. 21(土) ※定員残りわずか

★12. 5(土)

時間 ≫ 10:00~11:00

定員 ≫ 35名

準備 ≫ タオル・飲み物・ヨガマット

※ヨガマットの無料レンタルあり◎

※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
動きなどを行います◎!!
足・腰の悪い方でも椅子に座って
参加できますのでお気軽に
ご参加ください☆



毎日楽しくヘルシーに!

はじめての野菜スムージー

講師：野菜ソムリエ 近藤啓介氏

★11. 1(日) ※定員残りわずか

時間 ≫ 13:30~15:00

定員 ≫ 16名

参加 ≫ 1人500円(材料費)

準備 ≫ エプロン・バンダナ

マスク・飲み物

野菜や果物を手軽に摂れるドリンク
として人気のある野菜スムージー♡
健康・美肌・ダイエットなどの目的や
日々の体調に
合わせて自分
オリジナル
のスムージーを
作りませんか?



健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★11. 25(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の

無料レンタルあり◎

※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!!



肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★12. 23(水)

時間 ≫ 13:30~14:30

定員 ≫ 25名

準備 ≫ タオル・飲み物

室内用運動靴

ストレッチポール

※ストレッチポールの無料レンタルあり◎
(レンタル10本限り)

※ストレッチポールを
お持ちの方はご持参
いただきますよう
お願いいたします

※動きやすい服装でお越しください

ストレッチポールを使って気持ちよく
肩こり・腰痛を解消していきます!!
寝転がって簡単にできるので、おうち
でも続けやすいストレッチです◎♪



おいしく楽しく

野菜を食べよう♡

講師：米粉菓子専門店 lucky seven
管理栄養士 一井郁子氏

★12. 12(土)

時間 ≫ 10:00~(2時間程度)

対象 ≫ 親子

定員 ≫ 16名

料金 ≫ 1人分1000円(材料費)

準備 ≫ エプロン・バンダナ
マスク・飲み物

【プログラム】

☆野菜いろいろクイズ*。
野菜をもっと知ってもらうために
野菜いろいろクイズをします!!
みんなで野菜博士になろう♪

☆MENU*。

特定原材料7品目不使用♡

*ディッシュアートサラダ

*野菜のポタージュスープ

*米粉のカラフル蒸しパン

ディッシュアートサラダは
白いお皿をキャンバスにして
色とりどりの
野菜を使って
絵をかきます◎♪



子どもたちがアートを楽しみながら、
そしておいしく野菜も食べられます♡
クリスマスのパーティーメニュー
にもぴったり♡*。
みんなで作ってみんなで食べることで
苦手と思っていた野菜も食べられたら
いいなと思います♡