

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

★ 1.13(水)

★ 1.24(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♡*。
人気イベントとなっておりますので
ご予約はお早めに!!

※予約受付終了のお知らせ

12.2(水)・12.20(日)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

★ 1.30(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☆

※予約受付終了のお知らせ

12.5(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!!

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)

※定員残りわずか

※ストレッチポールの無料レンタルは
上限に達したため終了いたしました

★ 1.27(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1の本限り)

※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・お孫さんと参加可能

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

*美馬の山かぼちゃを使った

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◎♪



白いお皿は

そのまま

プレゼント!!



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♡

もっと身近に!!ハラルフード防災料理教室

講師：料理&お菓子教室*moon sound* 栄養士 藤澤久美氏

★ 1.31(日)

時間 >> 9:30~12:30

定員 >> 16名

料金 >> 1000円(材料費)

準備 >> エプロン・バンダナ

ハンドタオル・マスク・飲み物

現在、世界人口の1/4がイスラム教徒(ムスリム)だと言われています。ハラルフードの「ハラル」とは、「許されている」という意味のアラビア語で、文字通りムスリムの方は「食べていいもの」と「食べてはいけないもの」があります。最近では、ハラル認証が付いている非常食もありますが、その非常食が備蓄されているとは限りません。災害時、いつでも対応ができるようムスリムの方が食べられるものを覚えておくことで「助け合いの和」が広がればいいなと思っています。今回は、貞光食糧様の鶏肉を使って災害時でも作れるハラルフードのレシピをご紹介します◎♪

※あわこい掲載中!!

❀MENU❀

*ハラル鶏のスパイスハーブ焼き

*ナシレマ(ココナッツごはん)

*防災アジアンスラダ

*ソトアヤム(ハラル鶏のスープ)

*豆腐白玉のココナッツミルク汁粉

