

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. 3(水)

★ 2. 21(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

1. 13(水)・1. 24(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

★ 2. 6(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

1. 30(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：大島光稀氏

※予約受付終了のお知らせ

1. 27(水)の

『肩こり腰痛解消セミナー』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!!

米糘でつくる甘酒

講師：薬膳インストラクター 近藤啓介氏

★ 1. 24(日) ※あわこい掲載中

時間 >> 13:30~15:00

定員 >> 16名

料金 >> 500円(材料費)

準備 >> エプロン・バンダナ・マスク

保温ができる500ml程度の

スープジャーまたは水筒

“飲む点滴”と呼ばれるほど栄養価の
高い甘酒を米糘から手作りします♪
疲労回復・便秘改善などに期待!!

ふんわりハートの 米粉パン作り♡

講師：米粉菓子専門店 lucky seven
管理栄養士 一井郁子氏

★ 2. 13(土) ※あわこい掲載中

時間 >> 前半の部 9:00~10:30

後半の部 10:45~12:15

定員 >> 各8名

※小学生以下は保護者同伴

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・持ち帰り用手提げ袋

♡MENU♡

食物アレルギー対応!!

*野菜たっぷりのピザパン

*デザートパン

かわいいラッピング付き📦



米粉を使ってカンタンで
おいしいパンを作ります!!
にし阿波の野菜をたっぷり使った
野菜たっぷりのピザパンと
デザートパンの2種♡
小麦・卵・乳を使わないので
食物アレルギーのある方でも
安心して食べることができます◎♪
材料を混ぜていくだけで
簡単に生地ができるので
年齢問わず参加可能!!
かわいくラッピングしてもらうので
バレンタインのプレゼントとして
大切な人に贈るのもいいですね♡

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) ※あわこい掲載中

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・持ち帰り用タッパー

♡MENU♡

*ハラール鶏のスパイスハーブ焼き

*ナシレマ(ココナッツごはん)

*防災アジアンサラダ

*ソトアヤム(ハラール鶏のスープ)

*豆腐白玉のココナッツミルク汁粉



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◎♪