

## ストレッチヨガ

講師：ヨガインストラクター  
8日▶上家佳世子氏 19日▶尾崎ひとみ氏

★ 5. 8(土)

★ 5.19(水)



時間 ≫ 10:00~11:00

定員 ≫ 35名

準備 ≫ タオル・飲み物・ヨガマット

※ヨガマットの無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

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

4.7(水)の『健康セミナー』と

4.25(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!!

## 健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 4.28(水)

★ 5.26(水)



時間 ≫ 13:30~15:00

定員 ≫ 30名

準備 ≫ タオル・飲み物

屋外用運動靴

ノルディックポール

※ノルディックポール(30セット)

の無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

ノルディックポールを使うので、下半身の負担が少なく、体力のない方でも長く続けることができます!!

## 長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★ 5.29(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

4.17(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!!

## アロマdeストレッチポールandセルフフットマッサージ

講師：疾病予防施設アクア

★ 4.24(土)

時間 ≫ 19:00~20:30

定員 ≫ 30名

準備 ≫ 飲み物・ヨガマット

ストレッチポール

大きなバスタオル

アロマ拭き取り用タオル

※ストレッチポールポール(10本)

の無料レンタルあり◎



※膝上まで上がるズボンでお越しください

## 健康セミナー

～生活習慣病を予防しよう～

### インターバル速歩を体験しよう!!

講師：三野田中病院 理学療法士

★ 5.16(日)



時間 ≫ 9:30~11:30

定員 ≫ 20名

準備 ≫ タオル・飲み物

屋外用運動靴

※動きやすい服装でお越しください

見た目も体も10歳若返る、

「インターバル速歩」って

知っていますか?

1日1万歩よりも1日30分の

インターバル速歩の方が

健康効果が高いと言われています!!

\*糖尿病の予防 \*メタボ改善

などに効果があります♡+。

インターバル速歩を体験して、

日々の生活に取り入れてみませんか?



## 防災セミナー

～台風・集中豪雨～

★ 4.28(水)

.....プログラム.....

### 命を守る避難の仕方

講師：徳島県土整備部水管理政策課水災害対策室

時間 ≫ 10:00~10:40

台風や集中豪雨が発生し、  
近くの川が急に増水すると、  
道路や住宅が浸かってしまうかも...  
そのとき、「避難所に行きますか?」  
それとも、「家で避難しますか?」  
今回は、いつ避難したらいいのか、  
どこに避難したらいいのか、  
そのときの状況に合った  
避難の仕方をお話をします♡\*。

### 非常用トイレ体験

講師：西部防災館 防災士

時間 ≫ 10:40~11:00

おうちのトイレ対策はしていますか?  
災害時はトイレを我慢したり、  
飲むこと・食べることを  
我慢しがちになります...  
そうすると、脱水症状や炎症、  
体力や免疫力の低下に繋がります。  
災害時でもトイレを我慢しない  
ことがとても大切です!!  
実際に、凝固剤と水を使って  
非常用トイレを体験してみませんか?  
準備しておくものもご紹介します♪

今さら聞けない!

咳エチケット



マスクを着用



ティッシュ・ハンカチで  
口と鼻を覆う



服の袖で  
口と鼻を覆う