

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

★ 6.13(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

5.8(土)、5.19(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!!

防災と健康

★ 6.30(水)



↓ 9:30~9:55 ↓

— 防災マメ知識 —

もしものときの防災グッズ

講師：西部防災館 防災士

「防災グッズ」準備していますか？
役立つ備えについてお話しします♪

~5分休憩・準備~

↓ 10:00~11:00 ↓

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

定員 >> 35名

準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット

※ヨガマット無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★ 6.6(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

5.29(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

※予約受付終了のお知らせ

5.26(水)の『健康運動セミナー』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!!

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無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

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

※予約受付終了のお知らせ

5.16(日)の『健康セミナー』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!!

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

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 6.23(水)



時間 >> 13:30~14:30

定員 >> 25名

準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット
ストレッチポール

※ストレッチポールポール(10本)

無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

ストレッチポールをお持ちの方は
ご持参くださいますようお願いいたします

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◎!!



大人のための食育セミナー
~腸から考えるカラダの健康~

★ 6.5(土)



↓ 9:30~10:00 ↓

カンタン酵素栄養学 and 腸内細菌のお話

講師：食育アドバイザー 山本ゆかり氏

人が生きていく上でかかせない
「酵素の働き」について紐解きます!!
すぐに実践できるかんたんな
腸活についてお話ししますよ♡+。
腸内環境を整えて免疫力を高めよう♪

↓ 10:00~12:00 ↓

腸内環境を整える 美腸レシピ

講師：料理&お菓子教室*moon sound*
栄養士 藤澤久美氏

定員 >> 12名

参加 >> 1000円(材料費)

準備 >> エプロン・バンダナ・マスク

腸内環境を整えることで、日々の
健康や病気の予防に繋がります!!

カラダを整えて

健康寿命を

伸ばすメニュー

を作ります♡



— MENU —

↓ 鶏となめ茸の大葉焼き

↓ 醤油麹キャロットラペ

↓ スナックえんどうの白和え

↓ 焼きじゃがいもの塩麹マリネ

↓ 醤油麹と玉子のおにぎり

※持ち帰りBOXをご用意いたします!!
新型コロナウイルス感染症対策として
作った料理はお持ち帰りいただきます