

☆西部防災館からのお知らせ☆

新型コロナウイルス感染
拡大防止のため

ストレッチヨガ・長生きヨーガの

参加人数を22名

とさせていただきます。

尚、上記ヨガのご予約は

お1人様・月1回

とさせていただきます。

ご理解・ご協力のほど
よろしくお願いいたします。

ストレッチヨガ

★ 7.10(土)

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★ 7.21(水)

講師：ヨガインストラクター 尾崎ひとみ氏

時間 ≫ 10:00～11:00

定員 ≫ 22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

※予約受付終了のお知らせ

6.13(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!!

防災マメ知識 ～ローリングストックとスリーピングストック～

講師：西部防災館 防災士

★ 7.3(土)

時間 ≫ 11:10～11:45

**長生きヨーガのあとに
開催します!!**

もしものときの「家庭内備蓄」はしていますか?
無理なく無駄なく備える方法やどんなものを
備えたらいいのかなどについてお話をします!!
この機会に、自分のための・家族のための
「家庭内備蓄」始めてみませんか?

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)

★ 7.3(土)

時間 ≫ 10:00～11:00

定員 ≫ 22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

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をします♪

～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 ≫ 22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

知っていますか?

水災補償のこと

講師：西部防災館

★ 7.10(土)

時間 ≫ 11:05～12:00

ストレッチヨガのあとに開催します!!

「台風や集中豪雨で自分の家が浸水
したとき、その補償ってあるの?」
火災保険の『水災補償』があります!!

「水災補償」の内容は?
その対象と一定の支払要件は?

などについてお話をします!!

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)

※予約受付終了のお知らせ

6.5(土)の

『大人のための食育セミナー』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!!

↓ 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

↓ 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

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 7.28(水)

時間 ≫ 13:30～14:30

定員 ≫ 22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

※予約受付終了のお知らせ

6.23(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!!

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

★ 7.18(日)

時間 ≫ 13:30～15:00

定員 ≫ 12名

参加 ≫ 1人500円(材料費)

準備 ≫ エプロン・バンダナ・マスク
持ち帰り用タンブラー(水筒)

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
野菜スムージーを
作ってみませんか?



※これはイメージです