

長生きヨーガ



講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★ 8.21(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

「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
ための心とカラダに効くヨガです♪
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
動きなど行います◎!!
足・腰の悪い方でもイスに座って
参加できますよ♪+

※予約受付終了のお知らせ

7.3(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。

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

★ 8.4(水)

★ 8.29(日)

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

7.21(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。

☆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。

また、ZOOM参加可能となりました!! ZOOMマーク  が目印です♪+

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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?

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!!

健康セミナー

～食生活を改善しよう～

★ 8.24(火)



↓ Course content ↓

9:30~10:00

糖尿病を予防しよう!!

講師：美馬保健所

10:00~12:00

糖尿病予防料理教室

～砂糖の摂り方～

講師：米粉菓子専門店 lucky seven
管理栄養士 一井郁子氏

定員 >> 12名

参加 >> 1200円(材料費)できあがり2人分

準備 >> エプロン・バンダナ・マスク

鍋or持ち帰り容器(3個)

筆記用具・飲み物

～MENU～

食後の血糖値の上昇を

緩やかにするためのレシピ♡

* カンタンにできる

鶏むね肉と野菜のうま塩煮物

* 食物繊維たっぷりさっぱり酢の物

* 低GI☆大豆粉&ナッツの焼き菓子

砂糖は使わず、良質なたんぱく質、
ビタミン、ミネラルがしっかりと
摂れるメニューです☆

砂糖の過剰摂取を防ぐためのコツ、
砂糖を使わない味つけのバリエー
ションのコツをお伝えします!!

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 8.18(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

7.28(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。

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

※予約受付終了のお知らせ

7.18(日)の

『はじめての野菜スムージー』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。

★ 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)

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