

長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏



★10. 2(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

9.4(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

講師：ヨガインストラクター 尾崎ひとみ氏



★ 9.25(土)



★10.16(土)

★10.31(日)

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

瞑想で心を落ち着かせ、
深い深呼吸でストレス改善♡
肩こり・腰痛の改善に
効果がありますよ♪*

※予約受付終了のお知らせ

9.18(土)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**
になりました!!



ご理解・ご協力のほど
よろしくお願いいたします。

アレルギー対応の防災講座

講師：米粉菓子専門店 lucky seven
管理栄養士・防災士 一井郁子氏

★ 9. 5(日)



時間 ≫ 9:30~11:30

↓プログラム↓

講座

- * アレルギーとは?
- * 食物アレルギーの症状について
- * 緊急時の対応について
- * 災害時における
食物アレルギー対応について

※講座はZOOM参加可能です

実習

- * 炊き出しを想定した
食物アレルギー対応の実習
- * 食物アレルギー対応の
非常食を試食

食物アレルギーの方は
避難所で配られる非常食や炊き出しを
食べられない場合があります…
避難所でもすべての人が
安心して食事がとれるように
食物アレルギーの症状や緊急時の対応、
災害時の対応などについて学ぼう!!

防災と健康

★ 9.22(水)

13:00~13:30

防災マメ知識

～警戒レベルと避難情報～



講師：西部総合県民局 地域創生観光部 危機管理担当

台風や集中豪雨などによって
災害が発生するかもしれないとき
どのタイミングで避難しますか?
令和3年5月に新しくなった
「警戒レベルと避難情報」をもとに
避難するタイミングを学ぼう!!

※防災マメ知識はZOOM参加可能です

13:30~15:00

健康運動セミナー

～防災力の向上～

講師：疾病予防施設アクア

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)

無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください



大きな災害が起きたときは、
歩いて避難をすることになります。
ノルディックウォーキングは、
全身の約9割の筋肉を使用する
有酸素運動を長時間行えるので、
普段からノルディックウォーキングで
足腰を鍛えておくと、災害時には、
「避難所まで自力で避難ができる」
という自信がつきますよ!!

**※防災マメ知識 … 本館・多目的室
健康運動セミナー … 別館
で行います♪+。**

