

健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★10.27(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)

無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

ノルディックウォーキングとは、ノルディックポールを使ってウォーキングをするので、全身の約9割の筋肉を使用するので長時間、有酸素運動が行えます!! 普段からノルディックウォーキングをすることで足腰を鍛えることができますよ♡+

守って守ろう!

感染防止基本7カ条!



西部防災館では、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として

- * マスクの着用
- * 手洗い、手指消毒
- * 来館者の健康チェック
- * 会場の換気
- * 除菌清掃 など

ソーシャルディスタンスを保ちながらイベントを実施しております。

食品添加物の基本

～私たちは食べた
ものでできている～

講師：料理&お菓子教室*moon sound*
栄養士 藤澤久美

★10.15(金)

時間 >> 19:00~20:30

定員 >> 12名

参加 >> 1000円(材料費)

準備 >> エプロン・バンダナ・マスク
タオル・筆記用具

↓ 座学 ↓

- * 添加物講座
- * 味噌の添加物実験

↓ cooking ↓

- * ノンオイルごまドレッシング
- * 韓国風万能だれ

食品添加物は意識していますか?
私たちが普段食べているほとんどのものには食品添加物が含まれています!! 添加物の知識、添加物の種類、危険な食品添加物、食品の選び方など...

食品添加物の基本を学び、今までよりも安全な食品を選んで食べられるようになろう♪ 味噌の添加物実験もあります!! cookingでは、簡単にできる「ノンオイルごまドレッシング」と「韓国風万能だれ」を作りますよ♡



9 - 10月イベント情報

☆ 9月の展示 地震災害啓発展

☆10月の展示 糖尿病予防プロジェクト

本館1Fロビーにて、防災・健康に関する展示や資料配布をしています!!

↓ イベント予約方法 ↓

電話・LINEにてご予約を受け付けています!!

(ご予約の際、氏名・電話番号などの情報が必要となります)

★ 星マークは「要予約」となります!!

ご家族・ご友人などお誘いあわせのうえ是非ご参加ください♡

※キャンセルされる場合はお早めにご連絡いただきますようご協力お願いいたします!!



徳島県立西部防災館

★住所★ 徳島県美馬市美馬町中島

★電話★ (0883)55-2425

★FAX★ (0883)55-2430

★開館時間★ 本館 9:00~17:00

別館 9:00~22:00

★休館日★ 毎週月曜日(祝日は開館・翌平日休館)

第1火曜日(祝日は開館)

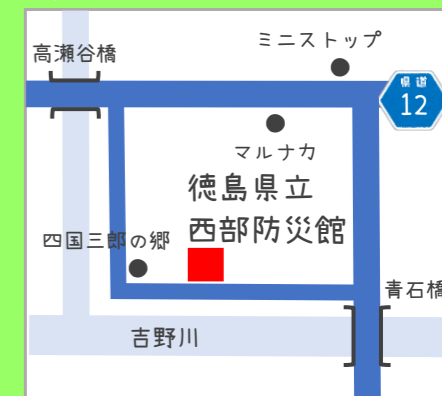
年末年始(12月28日~1月4日)

★ホームページ★ <http://seibu-bousai.jp>

★facebook★ <https://www.facebook.com/seibubousai/>

★LINE★ @tht2989s

MAP



ホームページ

LINE@

