

長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏



★11. 6(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

10. 2(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



★10. 31(日) 数名空きあり



★11. 23(火)

講師：ヨガインストラクター 尾崎ひとみ氏

★11. 27(土)

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

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

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

10. 16(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。



健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★10. 27(水)



※予約受付終了のお知らせ

10. 27(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。

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

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★11. 24(水)

時間 >> 13:30~14:30

定員 >> 22名

準備 >> タオル・飲み物

ストレッチポール

※ストレッチポール(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
ご持参頂きますようお願いいたします



☆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
よろしく願いいたします。

インターバル速歩を 体験しよう!!

講師：三野田中病院

★11. 14(日)

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

見た目も体も10歳若返る
「インターバル速歩」って
知っていますか?

1日1万歩よりも1日30分の
インターバル速歩の方が
健康効果が高いと言われています!!

*糖尿病の予防 *メタボ改善
などに効果がありますよ♡+。

インターバル速歩を体験して
日々の生活に取り入れてみませんか?

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♡

