



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

※予約受付終了のお知らせ

9.11(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いたしました。

ZOOM予約は受付中♡

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

※予約受付終了のお知らせ

9.28(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いたしました。

ZUMBA Gold®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ氏

★10.16(日)



時間 >> 10:00~11:00

定員 >> 30名

準備 >> タオル・飲み物

※別館（屋内運動施設）で行いますので、動きやすい服装と屋外用運動靴でお越しください!!

音楽のリズムに合わせてながらカラダを動かすダンスエクササイズです♪

守って守ろう！ 感染防止基本7カ条！



長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★ 9.17(土)

★10. 8(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♪呼吸に合わせて心肺機能を向上させる動きなどを行います!!
足・腰の悪い方でもイスに座って参加できますよ☆



健康運動セミナー

～ノルディックウォーキング～

講師：疾病予防施設アクア

★10.26(水)

時間 >> 13:30~15:00

定員 >> 30名

準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット
ノルディックポール

※ノルディックポール無料レンタルあり◎

※別館（屋内運動施設）で行いますので、動きやすい服装と屋外用運動靴でお越しください!!

ノルディックポールを使ってウォーキングをします!!
全身の約9割の筋肉を使用するので長時間の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取り入れることで足腰を鍛えることができますよ☆



食のフェーズフリー

～いつもの食事を、もしもの食事に～

講師：管理栄養士・防災士 一井郁子氏

★ 9.23(金・祝)

時間 >> 9:30~11:30

定員 >> 16名

対象 >> 子供から大人まで
(小学生以下は保護者同伴)

参加 >> 600円(材料費)

準備 >> エプロン・バンダナ・飲み物

普段から食べ慣れたものを備蓄するローリングストック☆.

栄養面を満たすもの

プラスほっとする味・好きな味をストックしよう!!

備蓄食品のコツをお伝えします♪

さらに、パッキングで

普段から使える

簡単調理に

トライしますよ～♡



カラダの健康セミナー

～糖尿病～

★10.19(水) 【スケジュール】

9:00~ 9:45

座学 糖尿病について

講師：美馬保健所

※座学は、新型コロナウイルスの感染状況により中止になる可能性があります。

～休憩・移動～

10:00~12:00

cooking 糖尿病予防料理

講師：食楽教室 moon sound kitchen

栄養士 藤澤久美氏

定員 >> 15名

準備 >> エプロン・バンダナ

マスク・ハンドタオル

※内容は、次回掲載いたします♡



姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華氏

★10.13(木)

時間 >> 13:00~14:00

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

カラダの硬い方や運動経験が少ない方など、初心者向けのゆったりしたクラスになります♡

姿勢や不調を改善して快適なライフスタイルを送りましょう♪

※予約受付終了のお知らせ

9.22(木)の『姿勢改善ピラティス』はお陰様で定員に達したため予約受付を終了いたしました。

9月からZOOM予約開始します♡



☆お願い☆

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

姿勢改善ピラティス
肩こり腰痛解消セミナー

上記講座の定員を22名とさせていただきます。

また、「毎月、予約がとれない」というご意見が多く寄せられています。

恐れ入りますが、10月より
上記講座の中から、

1カ月・1講座のご予約とさせていただきます。

ご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。