

## ★ 心身の減災セルフケア

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子 氏

★ 8.17(土)

★ 9. 7(土)



時間 ≫ 10:00~11:00  
定員 ≫ 30名  
場所 ≫ 本館2F 多目的室  
準備 ≫ タオル・飲み物



※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

ヨガを利用した心身の減災セルフケアです♡♡  
災害時、「自分の命は自分で守る」ことをモットーに今後発生する災害に備え、災害が起こった時の心の安定・ストレス解消の方法を身に付けましょう♪



## ★ 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

★ 8.21(水) **満**

★ 9.11(水)



時間 ≫ 10:00~11:00  
定員 ≫ 30名  
場所 ≫ 本館2F 多目的室  
準備 ≫ タオル・飲み物



※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

凝り固まった筋肉をほぐし瞑想で心を落ち着かせ、深い呼吸により健康維持増進が期待できます♡



## ★ 肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 9.18(水)



時間 ≫ 13:30~14:30  
定員 ≫ 30名  
場所 ≫ 本館2F 多目的室  
準備 ≫ タオル・飲み物  
ストレッチポール



※ストレッチポールのレンタルはごさいせんでご持参ください♡  
※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

ストレッチポールを使って  
気持ちよくカラダをほぐします♪



## ★ 姿勢改善ピラティス

講師：癒里~ゆとり~ 三好藍華 氏

★ 9.26(木)



時間 ≫ 13:30~14:30  
定員 ≫ 30名  
場所 ≫ 本館2F 多目的室  
準備 ≫ タオル・飲み物



※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に向け、免疫力の高い身体づくりを目指してもらいます♡  
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♪



## 救急救命講習

講師：美馬西部消防組合



★ 9.1(日)

時間 ≫ 9:00~12:00  
定員 ≫ 20名  
場所 ≫ 本館2F 多目的室  
準備 ≫ 飲み物・タオル



参加された方には  
後日、修了証が発行  
されます!!



心肺蘇生法(CPR)の基礎から始まり、AEDの使用方法まで一連の流れで講習が行われます。  
非常時に役立つ救急救命ですが、緊急時に率先して対処できるようになるにはどうすれば良いのか?  
この機会に一緒に学んでみませんか!?



## ★ 残暑に負けない料理教室!

講師：栄養士 藤澤久美 氏

★ 9.28(土)

時間 ≫ 10:00~12:00  
定員 ≫ 12名  
場所 ≫ 本館1F 調理室  
参加費 ≫ 1,000円  
準備 ≫ エプロン・三角巾・ハンドタオル

栄養バランスもバッチリ☆  
夏の疲れ対策にも!!

時短!簡単!!  
とても美味しい~♪

### メニュー

- ☆ ゆで鶏 オニオンジンジャーソース
- ☆ ゆで汁活用!きのご中華スープ
- ☆ サバ缶のおからサラダ
- ☆ ピリ辛なすのレンチン和え
- ☆ 豆乳と米粉のパンナコッタ



随時LINE会員募集中!!!