

★ **心身の減災セルフケア**
 講師：ヨガインストラクター 上佳世子氏
 ★ 9.7(土) **満**
 ★ 10.5(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
 ★ 9.11(水) **満**

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、ストレッチとヨガの運動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) **満**

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ざいませんのでご持参ください◎
 ※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)
 ★ 10.17(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

ピラティスはインナーマッスルを鍛え、身体全体のバランスを整えることで姿勢の改善や柔軟性向上、ダイエット効果が期待できます♡♡
 また、更年期症状の緩和やぽっこりお腹の解消など嬉しい効果がたくさん♡



★ **残暑に負けない料理教室！** 栄養バランスもバッチリ★ 疲れ対策にも！！
 講師：栄養士 藤澤久美氏

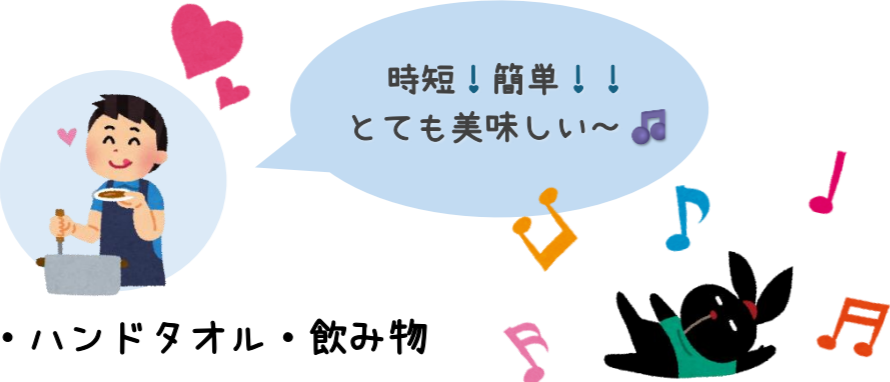
★ 9.28(土) **満**

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・飲み物

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！きのこ中華スープ
- ☆ 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



★ **健康運動セミナー**
 講師：疾病予防施設アクア
 ★ 10.23(水)

時間 ≫ 13:30~15:00
 定員 ≫ 30名
 場所 ≫ 別館（屋内運動施設）
 準備 ≫ タオル・飲み物
 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◎
 ※動きやすい服装でお越しください

ノルディックポールを使って全身の9割の筋肉を使用します♡♡
 長時間の有酸素運動が行えます♪



★ **ZUMBA Gold®**
 講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ氏
 ★ 10.27(日)

時間 ≫ 10:00~11:00
 定員 ≫ 40名
 場所 ≫ 別館（屋内運動施設）
 準備 ≫ 外履き運動靴・タオル
 飲み物

※動きやすい服装でお越しください
 ※別館で行いますので、外履き運動靴をご持参ください

音楽のリズムに合わせて楽しく♡カラダを動かすダンスエクササイズ♪
 初心者の方や運動が苦手な方にもおススメです♡♡

