



## 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



★ 10.5(土) **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

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♪



## 姿勢改善ピラティス

講師：癒里~ゆとり~ 三好藍華 氏



★ 10.17(木) **満** ★ 11.14(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♡



## 健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 10.23(水) ★ 11.27(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です♪  
初心者の方や運動が苦手な方にも  
おススメです♡♡



## ZUMBA®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏



★ 11.17(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です♪  
初心者の方や運動が苦手な方にもおススメ♡  
※ZUMBA Gold®に比べると動きは激しめです♡



随時LINE会員  
募集中!!!

