



姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華 氏



満 7. 8(火) 13:30～14:30



肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



満 7. 23(水) 13:30～14:30



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



満 7. 30(水) 10:00～11:00



LINE会員募集中!!



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



満 7. 19(土)

★ 8. 2(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♡
今後発生する災害に備え、
災害時の心の安定・
ストレス解消の方法を
身に付けましょう♪



もしもに備える減災アクション

講師：西部防災館スタッフ

★ 8. 3(日)

1講座のみの
参加もOKです！



時間 >> 9:30～10:00 超簡単！備蓄水で作る経口保水液
10:10～10:40 非常用トイレ使用時の見落としがちな注意点
10:50～11:20 命を守るSOSアイテム！脱出ハンマー実践講座
11:30～12:00 災害に備える火おこし体験

定員 >> 30名程度

場所 >> 本館2F 多目的室 及び1F 水防倉庫前

準備 >> 飲み物・筆記用具

すべての講座を受講された方に
西部防災館Tシャツをプレゼント！
(後日、西部防災館でのお渡しになります。)

