



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. 2(土) ★ 9. 20(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♪



肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 9. 10(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

※ 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♡



※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



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。)



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. 17(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
優しくほぐし、
瞑想で心を落ち着か
せ、深い呼吸で
ストレス改善♡



姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華 氏



★ 9. 30(火)

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、更年期症状の
緩和やポッコリお腹の解消
など嬉しい効果がたくさん♪

