



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 10. 18(土) ★ 11. 15(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♪



※ 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



姿勢改善ピラティス

講師：癒里~ゆとり~ 三好藍華 氏



★ 10. 28(火) ★ 11. 21(金)

曜日注意!

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

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♪



※ 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



ZUMBA Gold®

ZUMBA®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏



★ 10. 4(土) ZUMBA Gold®
★ 11. 1(土) ZUMBA®

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

音楽のリズムに合わせてながら
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
オススメです♪

※ 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

ZUMBA®は
ZUMBA Gold®に
比べて激しめの
運動になります♪



健康運動セミナー COPD健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 10. 22(水) 健康運動セミナー
★ 11. 26(水) COPD健康運動セミナー

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♪

※ 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

