



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 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



満 11. 21(金) ★ 12. 4(木)

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®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏



★ 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♪



COPD健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア



満 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



LINE会員募集中!!