



## 姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華 氏



★ 1. 20(火) **満**

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♪



## 肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 1. 28(水) **満**

★ 2. 25(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



## 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



★ 1. 14(水) **満**

★ 2. 4(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♡



## 福を呼び込む！ 華やか手まり寿司と節分彩り弁当

講師：栄養士 藤澤久美 氏



★ 2. 1(日)

時間 >> 9:30～11:30  
定員 >> 12名  
場所 >> 調理室  
参加 >> 1500円  
準備 >> エプロン・三角巾  
ハンドタオル・飲み物

メニュー

- ・手まり寿司
- ・旬の根菜と鶏肉の醤油麹煮
- ・菜の花の塩麹ペロンチーノ

季節の旬食材を使って食生活を整え  
健康的な行事メニューを作りましょう。  
華やかなメニューはアレンジもしやすく  
普段も作りやすいレシピです。  
かわいいわっぱ弁当箱でお持ち帰り  
いただきます。

節分

- ・さつまいものレモン煮
- ・粉雪まめ



## 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



★ 2. 7(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♪



# LINE会員募集中!!

