



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



★ 3.21(土)
時間 >> 10:00~11:00

★ 4.25(土)
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

時間
にご注意
下さい!

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♪



2026 イベント情報



☆ 3月の展示 火災予防啓発展
～命を守る住宅防火～

☆ 4月の展示 COPDってどんな病気?



本館1Fロビーにて
防災・健康に関する展示や
資料配布をしていますよ～♪

イベント予約方法

電話・LINEにてご予約を受け付けています!!
(ご予約の際、氏名・電話番号などの情報が必要)



★ は「要予約」となります!!

◎ は予約が埋まっている講座となります。

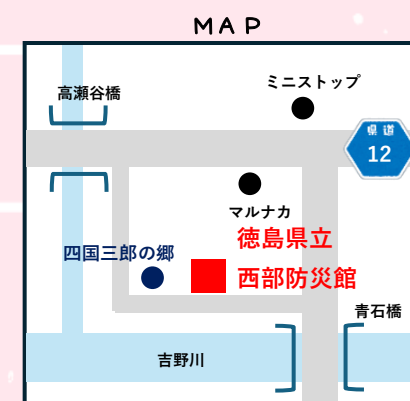
※キャンセルされる場合はお早めにご連絡を
いただきますようご協力お願い致します!



徳島県立西部防災館

★ 住 所 ★ 徳島県美馬市美馬町中島
★ 電 話 番 号 ★ (0883) 55-2425
★ F A X ★ (0883) 55-2430
★ 開 館 時 間 ★ 本館 9:00~17:00
別館 9:00~22:00
★ 休 館 日 ★ 毎週月曜日(祝日は開館・翌平日休館)
第1火曜日(祝日は開館)
年末年始(12月28日~1月4日)

★ ホームページ ★ <http://seibu-bousai.jp>
★ Facebook ★ <https://www.facebook.com/seibubousai/>
★ LINE ★ @tbt2989s



ホームページ

LINE

