



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 3月号イベント情報

★ 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～♪

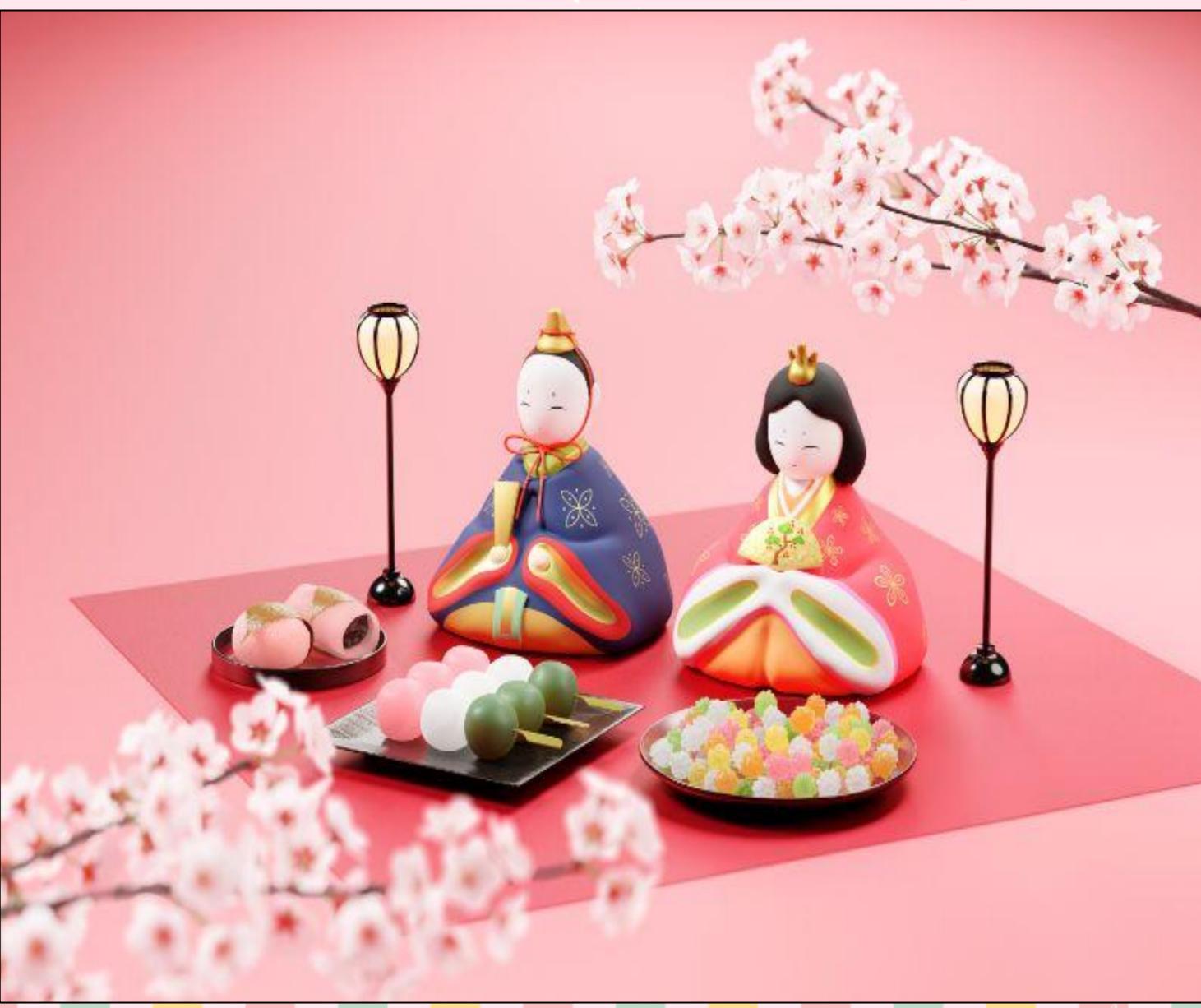
イベント予約方法

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をお願い致します!

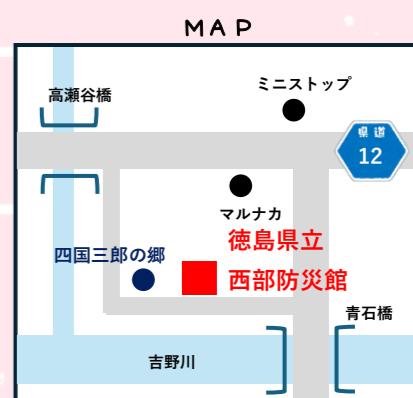


徳島県立西部防災館

★ 住 所 ★ 徳島県美馬市美馬町中鳥
★ 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/>
★ L I N E ★ @tht2989s



ホームページ

LINE

