



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. 2(土)

★ 4. 6(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☆
災害時、「自分の命は自分で守る」ことをモットーに
今後発生する災害に備え、災害が起こった時の心の安定・ストレス解放の方法
を身に付けましょう♪



肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 3.27(水)

時間 >> 13:30~14:30

定員 >> 30名

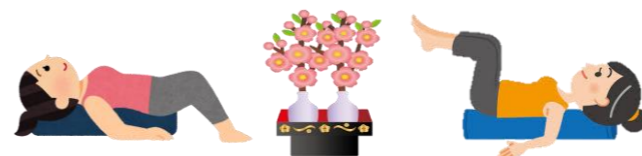
場所 >> 本館2F 多目的室

準備 >> タオル・飲み物
ストレッチポール

※ストレッチポールのレンタルは
ごさいせんのご持参ください
※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♪



健康運動セミナー

「COPD対策」

講師：疾病予防施設アクア



★ 4.24(水)

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無料レンタルあり◎
※動きやすい服装でお越しください

ノルディックポールを使って全身の9
割の筋肉を使用するので長時間の
有酸素運動が行えます！！



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



★ 3.13(水)

★ 4.17(水)

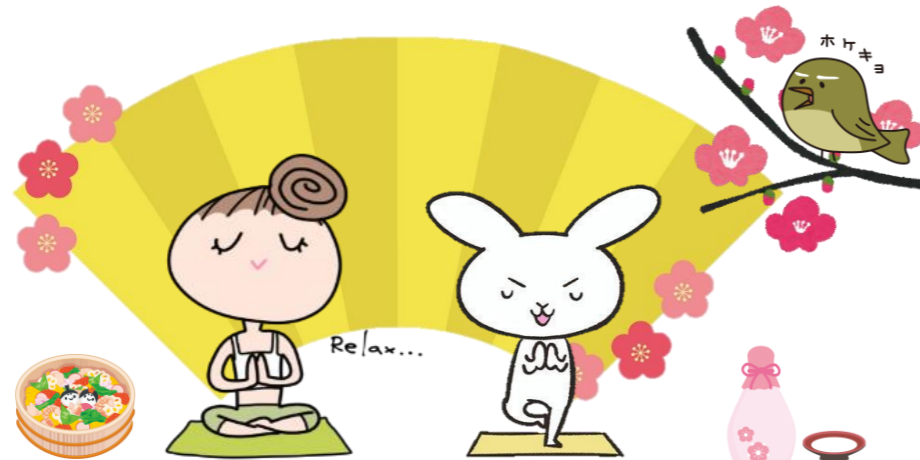
時間 >> 10:00~11:00

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ほぐし瞑想で心を落ち着かせ、
深い呼吸でストレス改善♡



姿勢改善ピラティス

講師：癒里~ゆとり~ 三好藍華 氏



★ 3.21(木)

★ 4.18(木)

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

カラダの硬い方や運動経験が少ない方など、
初心者向けのゆったりしたクラスになります♡
姿勢や不調を改善して快適なライフスタイルを送りましょう♪



いつでもLINE会員大募集!!

