

健康講座



2 健康ヨガ～免疫力アップと腰痛予防～ 【伊奈公民館】

- 開催日:10月10日・24日、11月14日・28日(各水曜・全4回)
- 時間:午前10時30分～正午 ■定員:20人
- 参加費:700円 ■講師:井上 由子いのうえ よしこ

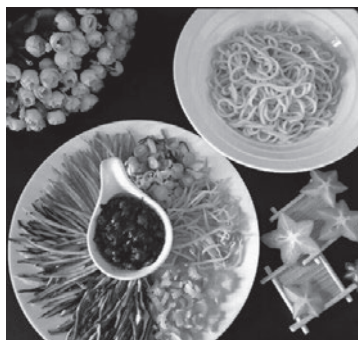
呼吸を意識しながら体を動かすことで、自律神経を整え免疫力を上げていきます。また、柔軟性を高めて、肩こりや腰痛などの予防にも効果があります。背骨や骨盤をしなやかに動かして、体全体のバランスを整え、健康な体作りを目指しましょう。

4 やさしいフラヨガ 【谷和原公民館】

- 開催日:10月5日・12日(各金曜・全2回)
- 時間:午前10時～11時30分 ■定員:20人
- 参加費:700円 ■講師:SAOLIサオリ

フラもヨガも初心者の方大歓迎!フラで脂肪燃焼+ヨガで引締める相乗効果が期待できる新しいヨガです。癒しのハワイアンミュージックが流れる中、ヨガの呼吸法を取り入れながらストレッチをして日頃のストレスを発散しましょう。

料理講座



2 国産の材料でつくるベーグル教室 【伊奈公民館】

- 開催日:11月17日(土曜・全1回)
- 時間:午前10時～午後1時 ■定員:12人
- 参加費:1,500円 ■講師:藤田 真紀ふじた まき

国産材料を使用することで生まれる、豊かな風味ともっちりもちの食感。添加物や保存料などを使用せず、卵やバターなどの乳製品を加えない健康志向の、それでいて、食べ応えのあるベーグルを作ります。お食事系(プレーン:ベーグルサンドなど)とスイーツ系(甘いもの)の2種類4個を作ります。

1 立腰体操で元気いっぱい 【伊奈公民館】

- 開催日:10月5日・19日、11月2日、11月16日(各金曜・全4回)
- 時間:午前10時～正午 ■定員:20人
- 参加費:700円 ■講師:石崎 弘美いしざき ひろみ

「立腰」とは読んで字のごとく「腰を立てること」＝「骨盤を立てること」＝姿勢の大切さです。インナーマッスル、体幹トレーニングなどの基礎になるものです。肩こりや腰痛対策に、健康と美容と元気の源に、楽しく笑いながら、元気よく体操をしましょう。

3 ノルディックウォーキング 【伊奈公民館集合】

- 開催日:11月1日、平成31年3月14日(各木曜・全2回)
- 時間:午前8時30分～午後1時 ■定員:各回20人
- 参加費:1回につき700円 ■講師:入江 秀夫いりえ ひでお

ノルディックウォーキングは普通のウォーキングに比べ、エネルギー消費が高いにもかかわらず、膝、腰などへの負担が少なく、また体幹の筋肉群を強化することができると言われています。※応募者多数の場合は抽選。1回のみ参加希望の方は期日を明記してください。ボールの無い方は、貸出代500円別途。市のバスで移動します。

5 リンパマッサージを覚えて若返ろう 【谷和原公民館】

- 開催日:11月14日・21日・28日(各水曜・全3回)
- 時間:午前9時30分～11時30分 ■定員:12人
- 参加費:1,000円 ■講師:久保 章子くぼ しょうこ

自己免疫力を活性化させ疲れを取り除くと、いつまでも若々しくいられます。1日わずかな時間で簡単にできる顔・手・足のマッサージの方法を覚えて若返りましょう。エステに行った?と言われてしまうかも!

1 中国家庭料理(昼食メニューとデザート3種) 【伊奈公民館】

- 開催日:11月10日・24日(各土曜・全2回)
- 時間:午前10時～午後1時 ■定員:12人
- 参加費:1回につき800円 ■講師:猪瀬 海霞いのせ かつみ

全2回の講座です。1回目は中国じゃじゃ麺と春餅、2回目は中国の家庭で作られているデザートを3品作ります。いつもおいしく食べている中華料理の家庭版、誰でも簡単にできる家庭料理です。ぜひ、作り方をマスターして、お家で作ってみませんか。

3 味噌づくり教室①～国産大豆で味噌づくり～ 【伊奈公民館】

- 開催日:平成31年1月11日(金曜・全1回)
- 時間:午前10時30分～午後0時30分 ■定員:16人
- 参加費:4,700円 ■講師:秋葉 節男あきば せつお

国産大豆を使い、手作り味噌にチャレンジです。手作り味噌はまるやかで深みのある味わいです。塩加減、仕込み、熟成など、分かりやすく丁寧に説明していただきます。できたものは家に持ち帰り保管し完成させます。こだわりの自作の味噌を味わってみませんか。※味噌は8.5kgの量です。以前使用した樽を持参の方は300円引き。