

◆お願い 新型コロナウイルス感染拡大に伴い、活動自粛や状況変化により、内容が変更になる場合があります。ご理解いただきますようお願いいたします。

時短！こだわりクッキング 【水】10:00～12:30			
講師：馬場美穂さん ・管理栄養士・肥満予防健康管理士・薬膳食育士・敷島産業(株)所属			
日程	内容	日程	内容
6/17	コロナに負けない！ ～免疫力を高めよう～	12/16	簡単ヘルシー！おもてなし料理
7/15	フライパンひとつでおかず4品 ～時短ワザで賢く美味しく～	1/20	栄養価の高い旬の野菜で風邪予防！
9/16	防災食 ～乾・缶・簡クッキング～	2/17	春に向けてシェイプアップ 調理・食材を変えてカロリーダウン！
10/21	鉄分補給！集中力を高めよう！	3/17	春のピクニック料理
11/4	腸を元気に！ ～善玉菌増加食材で腸内環境を整える～	※日程や内容が、都合により変更になる場合がありますが、ご了承ください	

持ち物 : エプロン・三角巾(バンダナ可)・ふきん・台ふきん
持ち帰る場合 : 容器・保冷剤・保冷パック

カイトヨガ			講師：野村美智留さん
ヨガセラピー			講師：廣瀬美樹さん
・全米ヨガ認定インストラクター・東洋医学と経絡ヨガ・視力向上ヨガ			
・インド政府公認ヨーガ インストラクター&ヨーガセラピスト			
【火】 11:00～12:10	カイトヨガ	・6/9 ・9/8 ・11/10 ・2/9	
	ヨガセラピー	・7/14 ・10/13 ・12/8 ・3/9	

持ち物ほか : 水分補給用のお茶か水・バスタオル・動きやすく、リラックスできる服装
: ヨガマット(無い方はこちらで用意します。:要連絡)

ズンバ		講師：riko さん・FITNESS インストラクター
【木】 11:00～12:00	6/4 ・7/2・9/3・10/1・11/5・12/3・1/14・2/4・3/4	

持ち物ほか : 水分補給用のお茶か水・室内シューズ・発汗でき、動きやすい服装

料理が苦手でしたが、
少人数でとても聞きやすい
雰囲気ので、楽しく
参加できました。



サポーターさんが
子どもを親切丁寧にみってくれるので、
安心して預けることができました。

ズンバで楽しく体を動かし、
心と体をリフレッシュできました
ゞ(^o^)/*