

◆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
4/21	春の恵みをいただこう オリゴ糖たっぷり旬食材で腸も喜ぶ！	11/17	腸を元気に！ 善玉菌増加食材で腸内環境を整える
5/19	抗酸化食材で身体のサビを防ごう	12/8	簡単ヘルシー！おもてなし料理
6/16	美味しく、楽しく、糖質オフ！	1/19	栄養価の高い旬の野菜で風邪予防！
7/7	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～	2/9	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！
9/1	防災食 乾・缶・簡クッキング	3/16	春のピクニック料理
10/20	鉄分補給！集中力を高めよう	※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

カイロヨガ		
講師：野村美智留さん		
・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		
ヨガセラピー		
講師：廣瀬美樹さん		
・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	カイロヨガ	・4/27 ・6/22 ・9/28 ・11/9 ・2/22
	ヨガセラピー	・5/11 ・7/20 ・10/26 ・12/21 ・3/15

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	・4/15 ・5/13 ・6/10 ・7/8 ・9/9 ・10/14 ・11/18 ・12/16 ・1/13 ・2/17 ・3/10

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、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
♡(^o^)/*