

## 総合防災訓練を中止

例年2月に開催している総合防災訓練は、2月11日(金・祝)に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

■問い合わせ先  
安全安心課 ☎(32)8894

## 救急隊はN95マスクで活動しています

トピック  
3

感染力の強いオミクロン株の感染拡大に伴い、住民の皆さまへの媒介を防ぐため、救急隊などの装備を強化しました。

■問い合わせ先  
石橋地区消防組合  
☎(53)6167



機械式N95マスク



N95マスク

## ふれあい館 各種教室

### ①骨盤調整コンディショニング

骨盤のゆがみの調整と、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩凝り・冷え性・内臓の機能の改善を目指します。

■日時 毎週火曜日  
午前10時30分～11時30分

### ②機能改善トレーニング

使われにくい筋肉を動かすことで、バランス良く動きやすい身体づくりを目指します。

■日時 毎週火曜日  
午前11時50分～午後0時50分

### ③シェイプアップヨガ

運動に慣れた方におすすめ。全身を引き締めるヨガのポーズと筋力トレーニングでシェイプアップしましょう！

■日時 毎週水曜日  
午後1時30分～2時30分

### ④シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けのクラス。簡単なヨガのポーズで心と体のバランスを整え、ストレッチで凝り固まった体をほぐしましょう。

■日時 毎週水曜日  
午後3時～4時

### ⑤ウェービング

#### ストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■日時 第2・4木曜日  
午前10時30分～11時30分

### ⑥美脚美尻骨盤ヨガ

肩と股関節回りを意識し、骨盤と体のバランスを整えます。

■日時 第1・3・5木曜日  
午前10時30分～11時30分

### ⑦フラヨーガセラピー(予約)

ヨガとダンスの両方を楽しめるフラヨーガは、心身の健康、ストレス解消、リラクゼーションなどに最適なセラピーです。

■日時 毎週木曜日  
午後1時30分～2時30分

### ⑧かんたんステップ50(予約)

ステップ台を使い音楽に乗って昇降運動をしながら楽しくエクササイズしましょう！

■日時 毎週木曜日  
午後6時40分～7時30分

### 共通事項

■場所 ふれあい館

■対象者 高校生以上

■定員

⑧以外12名 ⑧5名

■受講費 1回800円

※すべての教室で利用できるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月、払い戻しはしません。

※レッスン後にプラス110円で日帰り湯を利用できます。

■持ち物・服装

タオル、飲料水、ヨガマット(⑧以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(⑧の受講者)

■服装 動きやすい服装

※更衣室はありません。

■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館

☎(47)1126

※最新情報は

こちら→



開催総数

第194回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」

## 親族に頼らず生きていく選択

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、支援を行っています。支援活動の中から事例をもとに高齢期に直面する課題と対策をお伝えしています。

▶医療・介護福祉事業所・行政機関等、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。



NPO法人 日本よりそい家族会

宇都宮支所/宇都宮市下川俣町 206-23 サボウ/宇都宮 103  
本部/長野県上田市\*支所/長野市・松本市・高崎市

セミナー開催

広告

2月23日 祝日

受付 13:30～  
時間 14:00～16:00

宇都宮市文化会館

第2会議室(3階)

■資料代/300円 ■定員/13名

■講師/石巻 美智也 (日本よりそい家族会 代表理事)

◎3月3日(木) 個別相談会開催

要予約  
平日 10:00～17:00

028-612-8370