

〈みなさまへのご協力とお願い〉

- ・イベント参加者に名簿のご記入をお願いしています。(個人情報の取り扱いには注意し目的以外には使用いたしません)
- ・発熱、咳、喉の痛みなど体調の優れない方は参加をお控えください。参加者の十分な距離を保つため、人数を制限して行います。
- ・検温、マスク着用、こまめな手指消毒のご協力をお願いします。

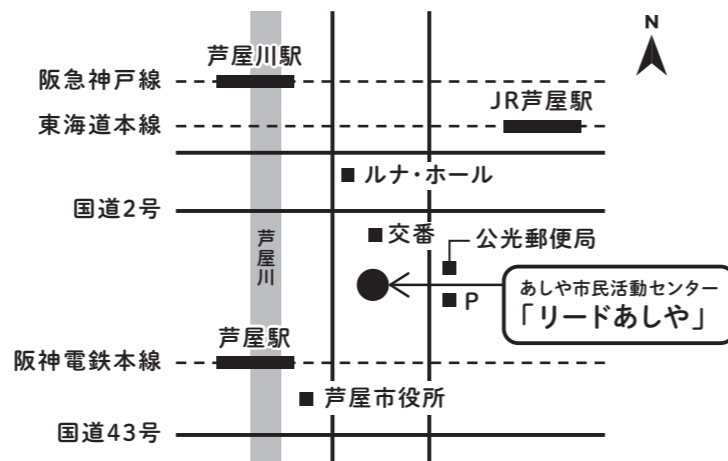
新型コロナウイルス感染症の影響により、やむをえず内容変更や中止する場合がございます。ご了承ください。

会場

〒659-0065
兵庫県芦屋市公光町5-8 公光分庁舎北館
芦屋市立あしや市民活動センター
「リードあしや」

専用の駐車場はありません。
一般駐車場が公共交通機関をご利用ください。

阪神「芦屋駅」徒歩 5分
JR「芦屋駅」徒歩 10分
阪急「芦屋川駅」徒歩 10分



お申し込み

芦屋市立あしや市民活動センター「リードあしや」まで

下記申し込み書にご記入の上、リードあしやに来所か FAX、メールでお申し込みください。

FAX: 0797-26-6453 aia@ashiyanpo.jp



若々しく元気に！ あしや健康 1weekスクール 2021 申し込み書

参加ご希望のプログラムの番号にチェック☑を入れてください。(先着順)

4つ以上の参加でリードあしやの無料ドリンク券(3枚綴)プレゼント!

	10/5(火)	10/6(水)	10/7(木)	10/8(金)	10/9(土)
午前の部 10:00~11:30	① ツボと経絡 <input type="checkbox"/> マッサージ	③ 腰掛け <input type="checkbox"/> フラ	⑤ ヨガと <input type="checkbox"/> 散歩	⑦ のど上げ体操 <input type="checkbox"/> ① 10:00~ <input type="checkbox"/> ② 10:50~	③ 腰掛け <input type="checkbox"/> フラ
午後の部 13:30~15:00	② ノルディック <input type="checkbox"/> ウォーク	④ 免疫力を <input type="checkbox"/> 高める	⑥ 筋膜リリース <input type="checkbox"/> と鍼灸	⑧ 筋トレで <input type="checkbox"/> 身体づくり	⑨ 体操と <input type="checkbox"/> 呼吸法
お名前 (フリガナ)			男・女	歳代	
ご住所	芦屋市	西宮市	尼崎市	神戸市	その他 ()
所属団体名	<input type="checkbox"/> なし				
電話番号	FAX (あれば)				
メールアドレス (※必須)					

※記入いただきました個人情報につきましては、本講座運営、あしや市民活動センターリードあしや及び特定非営利活動法人あしやNPOセンター(指定管理者)が行う、講座・イベント等の情報提供または連絡のために使用し、他の目的には使用いたしません。

若々しく元気に！
あしや健康 1weekスクール 2021



10/5(火)~10/9(土)

午前の部 10:00~ 午後の部 13:30~

会場：リードあしや

自分にあった健康増進・介護予防などの
健康プログラムを「探す・見つける・やってみる」1週間

心身の健康維持、介護予防に役立つプログラムはいろいろありますが、「興味はあるけど、自分にできるかどうか分からない…」「自分に合ったものを見つけないけど…」

そんな心配な声に応えましょう!と、いろんなプログラムを気軽に体験できる場を作りました。9つのプログラムから選んでもらい、自分に合うものを見つけてください。もちろん全ての体験もOK!

4つ以上を体験すれば、リードあしやの無料ドリンク券(3枚綴)を進呈!



芦屋市立あしや市民活動センター「リードあしや」

担当：二宮 (にのみや)

TEL: 0797-26-6452 FAX: 0797-26-6453

MAIL: aia@ashiyanpo.jp

※QRコードを読み込むとメール送信画面に移動します



主催：芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや

(指定管理者 特定非営利活動法人あしやNPOセンター)

新型コロナウイルス感染症の影響により、やむをえず内容変更や中止する場合がございます。ご了承ください。

10/5(火)
10:00~11:30

1 ツボと経絡マッサージ de 冬に向けての身体を作ろう!!

春夏秋冬、季節の変化に合わせて心身のバランスを調え、健康維持！
経絡の流れに沿った簡単なマッサージとツボ刺激で、晩秋から冬にかけて
冷えからくる心身の不調を未然に防ぐ方法を学びます。

- 定員:15名 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク・飲み物(水、お茶等)・ハンドタオル
- 講師:あしや健康倶楽部 西川 やすこ さん

1999年、コープスポーツで気功の講師を始める。現在カルチャーセンター、
公民館等10教室で気功の指導を行う傍ら、東洋医学、季節の食養生等の講座も開催中。



Profile

10/5(火)
13:30~15:00

2 「ノルディックウォーキング初めて講座」姿勢改善と歩幅が広がる歩行のコツを学ぶ!

『いつまでも自分の足で歩けるカラダづくり』姿勢が良くなり、歩幅が広がる
ウォーキング!すなわち「若返り」の『ノルディックウォーキング』。
2本のポールを上手く使って、効率の良い全身運動が出来るコツを教えます!!

- 定員:15名 ●参加料:1,000円
- 持ち物:マスク・ポール・筆記具・飲み物・歩きやすい服装と靴
- 講師:エヌウォーカー倶楽部 藤川 真司 さん

ノルディックウォーキングマスタートレーナー。2007年より関西一円でノルディックウォーキングを指導。
年間600回の講習実績がある全国でも珍しい“プロの指導者”。なるほどと納得できる指導には定評がある。



Profile

10/6(水)
10/9(土)
10:00~11:30

3 座りながら楽しく健康に!「腰掛けハワイアンフラ」(全2回)

椅子に座ってハワイアンフラを踊ります。おしゃれに易しく楽しみながら全身を効果的に
動かします。足首を柔らかくし、転倒やつまずきの防止や、音に合わせて、全身の動きを
バランスよく保つことで、認知症予防にもとても効果的なプログラムです。

- 定員:各回15名 ●参加料:各回800円
- 持ち物:マスク・タオル・飲み物
- 講師:レイハナフラスクール プルメリア倶楽部 花田 真佐子 さん

「愛は地球を救う」のボーカル&フラ担当での出演経験、大阪花博では連日のフラ・グループを披露。
毎年、ハワイアンコンサートを開催。リーガロイヤルホテルエコールドロイヤル講師。啓明学院フラ講師。
レイハナフラスクール®を尼崎市武庫之荘、芦屋市松の内にオープン。娘の麗子と共に、活躍中。



Profile

10/6(水)
13:30~15:00

4 エッセンシャルオイルなどで免疫力を高めるコツ教えます。

今の時代、最も大切な力の一つ「免疫力」。そもそも自分たちに備わっている
「免疫力」とはどのようなものなのか、というお話から、免疫力を高める方法を、
本当のアロマセラピーを伝える「アロマシエアリスト」がお伝えします。

- 定員:20名程度 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク
- 講師:Living with JOY かずみ てつや さん

気軽に「てっちゃん」って呼んでください(笑)和歌山県の超田舎育ちで現在西宮在住の47歳。
「自分の健康は自分で守る!」がモットー。これからの時代、沢山の人の役に立ちたいです。



Profile

10/7(木)
10:00~11:30

5 ヨガとお散歩でいきいきと健康な毎日を過ごしましょう!

コロナ禍の運動不足が問題になりつつある今こそ、気軽にお散歩を始めませんか?
マインドフルネスなお散歩の楽しみ方と、心身を整えるヨガをお伝えします。
お散歩(芦屋川沿い)約30分、椅子ヨガ(室内)約30分の予定です。

- 定員:20名 ●参加料:500円 ※雨天の場合は室内でのお散歩の話とヨガの開催です。
- 持ち物:マスク・飲み物・タオル・歩きやすい運動靴
- 講師:高橋 美紀 さん

芦屋市体育協会運営 AC ユナイテッド健康教室講師。誰でも参加できるヨガクラスを開催しています。
痛いところがあっても、病気の方も、もちろん元気な方もみんなでヨガを楽しみましょう!



Profile

10/7(木)
13:30~15:00

6 筋膜リリースと鍼灸で痛みから解放!話題の療法を体験!

筋膜のよじれや癒着が痛みの原因というメカニズムの説明と筋膜リリース&鍼灸
の驚きの体験をしていただきます。痛みが取れ、身体の可動域が改善されて
スッキリ!しなやかに!

- 定員:15名 ●参加料:500円 ※体験施術は衣類の上から行います
- 持ち物:マスク・できればTシャツ着用(体験施術のため)
- 講師:永野鍼灸整骨院 永野 慎二 さん

鍼灸師 柔道整復師 カイロプラクター ファシアスリック(筋膜リリース)M2 認定クリニシャン
1988年西宮市笠屋町にて開院 1997年西宮市小松東町に移転 スポーツ選手から高齢者までその方に適合する施術を心がけています。



Profile

10/8(金)
A 10:00~10:30
B 10:50~11:20

7 誤嚥性肺炎予防!のどトレ体験教室(全2回)

水を飲んだ瞬間で、10秒間のどを止められますか?
元気に長生きする為に必要な事の一つは、正しく飲みこめる事。まず、あなたの
「飲みこみ力」チェックを行います。次に、「飲み込めるようになった!」「むせに
くなくなった!」とお声を多数いただいている「のど上げ体操」もご紹介!

- 定員:各回30名 ●参加料:各回500円 ●持ち物:マスク・お水・手鏡
- 講師:ウェルネスサポート 美内 明子 さん

(一社)嚥下トレーニング協会理事 Nodotore+ 主宰。著書『舌を鍛えれば肺炎は防げる!』(学研)
指導するトレーニング法がNHKあさイチ、家庭画報、女性自身など多くのメディアに取り上げられています。



Profile

10/8(金)
13:30~15:00

8 筋トレで若々しい身体づくり

ゴムバンドを使って自宅で簡単に行えるストレッチや筋トレをご紹介します。
体力に自信がなくても大丈夫、自分の体力に合わせて無理なく行えます。
筋肉を目覚めさせて筋力アップ!しなやかで若々しい身体を目指しましょう。

- 定員:15名 ●参加料:1,000円(セラバンド代500円を含みます)
- 持ち物:マスク・飲み物・汗ふきタオル・バスタオル・動きやすい服装(靴下又は裸足)
- 講師:フレッシュ 飯高 裕理 さん

健康運動指導士。芦屋で健康体操、介護予防体操を指導。



Profile

10/9(土)
13:30~15:00

9 高血圧と上手につきあう方法~体操と呼吸法

「実は怖い朝の高血圧によるブルブル体操」や、「医師の前にはでると緊張で血圧が
上がる白衣症候群による血圧測定前の1分呼吸法」、「急な血圧上昇時の血圧
安定法」等、知っておくと安心な内容。

- 定員:15名 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク・飲み物・汗ふきタオル
- 講師:芦屋インソールまさき

要介護予防運動指導者で 機能訓練系デイサービスでの指導経験もある有介護資格者。
インソール作製者で「足の健康講座」もリードあしやで開催中。「自分で自分を良くする」をモットーに地域で活動中です。



Profile

若々しく元気に!
あしや健康 2021
1weekスクール
健康ポイント2021 対象イベントです!
芦屋市 健康ポイント 検索