



あ・し・たサロン 3

美しさと若さは姿勢から

エイジレスバレエ・ストレッチ教室 説明会

日時 **8月6日(木) 10:30~12:00**

場所 **フェニーチェ堺 多目的室**

ゲスト **田仲 智子 氏**

日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

参加費 **無料**

定員 **20名** ※要申込・先着順

対象 **堺市内在住の65歳以上の女性**

最近、姿勢が悪くなっていませんか？美しさを保ち、加齢を防止するために大切な姿勢。姿勢を見直し、今より美しくなることで、前向きな心と身体を手に入る一歩を踏み出しましょう。



エイジレスバレエ・ストレッチの実演と簡単な体験



学びの目標や意味、講座の魅力の説明会

ゲスト

田仲 智子 氏

日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会



25歳で起業し、25年間会社経営経験。50歳で体調の変化(劣化)に気づき、人生100歳時代を乗り切るため「エイジレスバレエ・ストレッチ」を考案。医師の監修を受け、バレエの姿勢トレーニングがもたらす健康効果と、体の維持・向上に有効なストレッチを組み合わせ、約4年に亘る実証実験を繰り返して構築した。



あ・し・たサロン 4

コロナ × 自然災害 いざというときのための在宅避難

防災教育インストラクター養成講座 説明会

日時 **8月6日(木) 13:00~15:00**

場所 **フェニーチェ堺 文化交流室ABC**

ゲスト **永田 宏和 氏**

NPO法人プラス・アーツ理事長/防災プロデューサー

参加費 **無料**

定員 **40名程度** ※要申込・先着順

対象 **堺市内在住の65歳以上の方**

災害に備えること、災害から身を守ること。防災の知識や技は、自分だけではなく、家族や地域を助けることにもなります。大切なことを楽しく伝えるためのノウハウを学んで、社会貢献活動を始めてみませんか？



将来、学校や地域で防災について伝えていけるように



教材やゲームを用いて楽しく学べるプログラムを身につける

ゲスト

永田 宏和 氏

NPO法人プラス・アーツ理事長/防災プロデューサー



1993年大阪大学大学院修了。2005年、楽しく防災の知識や技が学べる新しい形の防災訓練「イザ!カエルキャラバン!」を開発後、NPO法人プラス・アーツを設立、理事長に就任。現在、全国各地及び、アジア、中南米を中心に世界21カ国での防災教育普及に取り組む。東京メトロ、無印良品、NHKなど企業・メディアの防災アドバイザーも数多く務める。

※2020年2月に開催した「あ・し・たサロン②」の様子。

「あ・し・たサロン」で
学びと健康の
新しい気づきを。

※2019年12月に開催した「健康フェスタ」の様子。



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる

堺サンドイッチ キャンパス

気軽に集って、いろいろなテーマについて専門家から話を聞いたり、体験したりできる「あ・し・たサロン」。

「あ・し・た」とは

健康維持のために大切な「あるく」「しゃべる」「たべる」のこと。堺サンドイッチキャンパスは、食生活やコミュニティとのつながり、体を動かすことを大切に構成されています。

以下の内容にご了承の上、ご参加ください

- ・プログラムの内容は、予告なく変更することがあります。
- ・会場内では、写真・映像撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・新型コロナウイルス感染症などの対策のため、検温やマスク着用、その他必要な対応をお願いいたします。
- ・台風などによる暴風警報が発令された場合には、イベントを中止させていただきます。可能性がございます。(開催有無については堺市WEBサイトなどでお知らせします。)

2020年

8月6日(木)

あ・し・たサロン③
10:30~12:00
あ・し・たサロン④
13:00~15:00

場 所

フェニーチェ堺 堺市堺区翁橋町2-1-1
南海高野線「堺東駅」西口を出て南へ徒歩約8分

あ・し・たサロン ③ 10:30~12:00

美しさと若さは姿勢から

エイジレスバレエ・ストレッチ教室 説明会

あ・し・たサロン ④ 13:00~15:00

コロナ×自然災害

いざというときのための在宅避難

防災教育インストラクター養成講座 説明会



お問合せ・お申込み

QRコードまたは堺市WEBサイトより、もしくは、下記お電話番号よりお申込みください。

「堺サンドイッチキャンパス」事務局 (いきいきライブ阪急阪神・スタジモにのみや内)

☎ 0798-78-2753

平日 9:00~12:00・13:00~17:00 土・日曜・祝日は休み
※いただいた個人情報は、本事業に関する連絡以外には使用いたしません。