



# 食・運動・癒やしの 未病改善レッスン



## かんたん手作り!

## 短期熟成の白味噌

プログラム①(約75分)

## 睡眠の質を高める腸内ケア

プログラム②(約60分)

2024年 **1月14日 Sun.**  
11:00~14:30



日々の生活に「食・運動・いやし」の未病改善を取り入れ、自分の“こころ”と“からだ”に向き合ひましょう。  
自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

AIオンデマンドバス  
「のーと足柄」が便利!



※詳しいアクセスはこちら⇒

**会場** 未病バレー ビオトピア (足柄上郡大井町山田300)

**プログラム** 健康チェック (血管年齢測定、ストレス度チェックなど)

① **かんたん手作り!短期熟成の白味噌** **食**

熟成期間1カ月の甘口白味噌の仕込み  
(持ち帰り重量約1kg)ほか

② **睡眠の質を高める腸内ケア** **運動** **癒**

脳腸相関や睡眠と腸の関係、  
セルフ腸もみによる腸内ケアのコツ

※2つのレッスンの間にお昼休憩をはさみます。

**参加費** 1600円 (受講料 各300円 教材費1000円)

※①②のプログラム、どちらかだけの受講も可能です。  
お問い合わせください。

**定員** 40名 [プログラム①]から実施するグループと[プログラム②]  
から実施するグループに分かれて参加していただけます。

**申込方法** 電話またはメールで事前に

①氏名 ②住所(市区町村まで) ③電話番号(日中連絡が取れるもの)をご連絡ください。

申込締切 **1月9日(火)** 事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「**腸活**」にしてお送りください。

「かんたん手作り!短期熟成の白味噌」

講師 **相原 ひろ香氏**

美養生ライフコーチ  
未病栄養コンサルタント

発酵調味料である味噌の短期熟成の方法や、  
腸の健康を意識した食生活のポイントを学ん  
で毎日の腸活に役立てましょう。



「睡眠の質を高める腸内ケア」

講師 **岩崎 恵子氏**

プライベートサロンVinaka代表  
(一社)日本美腸協会エグゼクティブ認定講師  
美腸アドバイザー

「寝て起きてもなんだか疲れが取れない」なん  
て悩みはありませんか。  
この講座で睡眠と腸の関係を学び、ぐっすり眠  
れる体を手に入れましょう。



申込メールアドレス

申込・お問合せ先:公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00~17:00)

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]

# 食・運動・癒やしの **未病改善レッスン**

## プログラム一覧

令和5年12月23日(土)～令和6年3月20日(水)

実施日	受付開始日	レッスン名	実施時刻	会場	人数	講師	受講料	材料費
12/23 (土)	11/20 (月)	冬の温活習慣はじめよう ほうじ茶づくり ワークショップ	11:00 ～14:30	未病バレエ ビオトピア キッチン	40	石崎 雅美 (一社)足柄茶ラボ 代表 足柄茶コンシェルジュ	300円	1000円
		森林浴&呼吸法で リラックス		未病バレエ ビオトピア 竹林		高垣 茂子 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
1/14 (日)	12/11 (月)	かんたん手作り! 短期熟成の白味噌	11:00 ～14:30	未病バレエ ビオトピア キッチン	40	相原 ひろ香 美養生ライフコーチ 未病栄養コンサルタント	300円	1000円
		睡眠の質を高める 腸内ケア		未病バレエ ビオトピア セミナールーム大		岩崎 恵子 プライベートサロンVinaka代表 (一社)日本美腸協会 エグゼクティブ 認定講師美腸アドバイザー	300円	
1/21 (日)	12/18 (月)	骨から元気に ちょこっと貯骨	13:00 ～15:30	南足柄市 女性センター ・研修室1 ・研修室2	50	市野瀬 厚 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
		不調改善ヨガ ～肩甲骨ほぐして 自律神経を整える～				橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰 ヨガインストラクター	300円	
2/11 (日)	1/9 (火)	腸活バレンタインチョコ 酒粕のトリュフ	11:00 ～14:30	未病バレエ ビオトピア キッチン	40	相原 ひろ香 美養生ライフコーチ 未病栄養コンサルタント	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～股関節の ゆがみをリセット～		未病バレエ ビオトピア セミナールーム大		橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰 ヨガインストラクター	300円	
2/25 (日)	1/22 (月)	骨から元気に ちょこっと貯骨	13:00 ～15:30	松田町生涯 学習センター ・大会議室 ・展示ホール	40	市野瀬 厚 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
		睡眠の質を高める 腸内ケア				岩崎 恵子 プライベートサロンVinaka代表 (一社)日本美腸協会 エグゼクティブ 認定講師美腸アドバイザー	300円	
3/3 (日)	1/29 (月)	せせらぎウォーク& 呼吸法でリラックス	10:00 ～12:30	玄関テラス (湯河原町)	40	高垣 茂子 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
		睡眠の質を高める 腸内ケア				岩崎 恵子 プライベートサロンVinaka代表 (一社)日本美腸協会 エグゼクティブ 認定講師美腸アドバイザー	300円	
3/20 (水)	2/19 (月)	骨から元気に ちょこっと貯骨	13:00 ～15:30	未病バレエ ビオトピア	40	市野瀬 厚 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
		不調改善ヨガ ～抗重力筋をきたえて 姿勢改善～		セミナールーム小 セミナールーム大		橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰 ヨガインストラクター	300円	

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]