



食・運動・癒やしの 未病改善レッスン



腸活バレンタインチョコ 酒粕のトリュフ

プログラム①(約75分)

不調改善ヨガ ～股関節の ゆがみをリセット～

プログラム②(約60分)



2024年 **2月11日 Sun.**
11:00～14:30

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

会場 未病バレエ 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、バランスチェッカー)

① 腸活バレンタインチョコ 酒粕トリュフ **食**
栄養豊富で腸内環境を整えてくれる酒粕を使って、“こころ”も“からだ”も喜ぶバレンタインスイーツを作ります。

② 不調改善ヨガ
～股関節のゆがみをリセット～ **運動 癒**
日頃の姿勢でゆがんでしまう股関節は全身の姿勢に大きく影響します。股関節のゆがみをリセットし、バランスの取れた姿勢を目指しましょう。

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 **2月2日(金)** 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「美活」にしてお送りください。

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⇒



「腸活バレンタインチョコ」

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

腸活につながるレシピ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。



「不調改善ヨガ」

講師 **橋本 はづき氏**
AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰
ヨガインストラクター

難しいポーズを中心としたヨガで体のバランスを補正・改善する方法を学びましょう。



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	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		
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	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		
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	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		
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	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		
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	300円	
		睡眠の質を高める 腸内ケア				岩崎 恵子		
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	300円	
		睡眠の質を高める 腸内ケア				岩崎 恵子		
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 セミナールーム小	40	市野瀬 厚	300円	
		不調改善ヨガ ～抗重力筋をきたえて 姿勢改善～		セミナールーム大		橋本 はづき		

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]