

食・運動・癒やしの 未病改善レッスン



玄関テラス

せせらぎウォーク& 呼吸法でリラックス

プログラム①(約60分)

睡眠の質を高める 腸内ケア

プログラム②(約60分)



万葉公園

2024年 **3月3日** Sun.
10:00~12:30



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“ころ”と“からだ”に向き合きましょう。
自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

会場 湯河原万葉公園 玄関テラス (足柄下郡湯河原町宮上566)

交通 JR東海道線「湯河原駅」路線バス2番乗り場より
「不動滝行き」または「奥湯河原行き」に乗車、
「落合橋」バス停を下車すぐ。

プログラム 健康チェック (ストレス度チェック)

① **せせらぎウォーク&呼吸法でリラックス** **運動** **癒**
川のせせらぎを感じ取りながら呼吸法を学び
自律神経を整える

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

参加費 600円 (受講料 各300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きます。

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28日(水)** 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「せせらぎ」にしてお送りください。



「せせらぎウォーク& 呼吸法でリラックス」

講師 **高垣 茂子氏**

公益財団法人かながわ健康財団
健康運動指導士

自然豊かな環境の中で心身のリラクゼーション
効果を実感し、木々のいろどりや川のせせらぎ
に癒されながら呼吸法について学びましょう。



「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 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 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 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 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	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 ～肩甲骨ほぐして 自律神経を整える～		研修室1 研修室2		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 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 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	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		大会議室 展示ホール		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 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]