



乳酸菌たっぷり!

簡単カラフル野菜の水キムチ

不調改善ヨガ

～肩甲骨ほぐしで

自律神経を整える～

2024年

6月30日



13:00～15:30



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”に向き合ひましょう。
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 (血管指標、バランスチェッカー)

① 乳酸菌たっぷり!

簡単カラフル野菜の水キムチ

食

水キムチとは辛い漬け汁で漬けたキムチです。通常のキムチに比べて乳酸菌が多く発酵期間が短いことが特長です。自宅で手軽に作れる方法を学んで夏の腸活を始めましょう。

② 不調改善ヨガ

～肩甲骨ほぐしで自律神経を整える～

運動

癒

年齢とともに硬くなり縮こまりやすい肩回りや背中をほぐし、脳への血流を改善させ自律神経を整えます。

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 45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 **6月23日(日)** 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「**レッスン1**」にしてお送りください。

AIオンデマンドバス
「のるーと足柄」が便利!

※詳しいアクセスはこちら⇒



「簡単カラフル野菜の水キムチ」

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6年6月30日(日)～令和7年2月27日(木)

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
6/30 (日)	5/20 (月)	乳酸菌たっぷり！ 簡単カラフル野菜の 水キムチ	13:00 ～ 15:30	ビオトピア _キッチン	45	相原 ひろ香	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～肩甲骨ほぐして 自律神経を整える～		ビオトピア セミナー ルーム大		橋本 はづき		
7/20 (土)	6/10 (月)	冷茶の美味しいいれかた &アレンジ ワークショップ	13:00 ～ 15:30	ビオトピア _キッチン	45	石崎 雅美	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～股関節のゆがみをリ セット～		ビオトピア セミナー ルーム大		橋本 はづき		
10/17 (木)	9/6 (金)	不調改善ヨガ ～血流をよくする～	13:00 ～ 15:30	HOTEL FARO (真鶴町)	40	橋本 はづき	300円	1000円
		美味しい減塩はじめよう ～真鶴の柑橘類を使って 未病改善①～				調整中		
11/30 (土)	10/25 (金)	森林セラピー入門 ウォーキング	10:00 ～ 12:30	ふるさと 交流セン ター (山北町)	40	調整中	300円	300円
		骨から元気に ちょこっと貯骨				市野瀬 厚		
12/14 (土)	11/8 (金)	腸活スイーツ ワークショップ	13:00 ～ 15:30	ビオトピア _キッチン	45	相原 ひろ香	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～抗重力筋をきたえて姿 勢改善～		ビオトピア セミナー ルーム大		橋本 はづき		
1月 予定	12/16 (月)	アロマバレエ ストレッチ	13:00 ～ 15:30	ビオトピア セミナー ルーム大	40	佐久間 和子	300円	300円
		睡眠の質を高める 腸内ケア		ビオトピア セミナー ルーム小		岩崎 恵子		
2月 予定	12/27 (金)	骨から元気に ちょこっと貯骨	13:00 ～ 15:30	調整中 (中井町)	40	市野瀬 厚	300円	500円
		全身すっきり！ 足つぼセルフケア				岩崎 恵子		
2/27 (木)	1/17 (金)	美味しい減塩はじめよう ～真鶴の柑橘類を使って 未病改善②～	13:00 ～ 15:30	HOTEL FARO (真鶴町)	40	調整中	300円	1000円
		免疫力を高める 美腸セミナー				岩崎 恵子		

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]