

食・運動・癒やしの未病改善レッスン

# 冷茶の美味しいいれかた & アレンジワークショップ

不調改善ヨガ

～股関節のゆがみを  
リセット～

2024年

7月20日 土 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 冷茶の美味しいいれかた & アレンジ ワークショップ **食**

ひとつのお茶から5種類の淹れ方で冷茶を作り、淹れ方によって異なる冷茶の味わいを楽しみましょう。  
アレンジでは「冷やし桜茶」を試飲します。

② 不調改善ヨガ **運動** **癒**  
～股関節のゆがみをリセット～

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** 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 **7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「レッスン2」にしてお送りください。

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]

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⇒



「冷茶の美味しいいれかた & アレンジ ワークショップ」

講師 石崎 雅美 氏

一般社団法人茶ラボあしがら 代表  
地元のお茶コンシェルジュあしがら  
お茶の魅力や効能、お茶のある  
「ほっとする時間」をご提案します。



「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

# 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	ピオトピア _キッチン	45	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	
		不調改善ヨガ ～肩甲骨ほぐして 自律神経を整える～		ピオトピア 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		
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	ピオトピア _キッチン	45	石崎 雅美 (一社)茶ラボあしがら 地元のお茶コンシェルジュ あしがら	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～股関節のゆがみを リセット～		ピオトピア 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		
10/17 (木)	9/6 (金)	不調改善ヨガ ～血流をよくする～	13:00 ～15:30	HOTEL FORO manazuru (真鶴町)	40	橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300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～				青木 真希 HOTEL FARO manazuru レストラン「 <small>とうか</small> 燈下」シェフ		
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	
		骨から元気に ちょこっと貯骨				市野瀬 厚 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士		
12/14 (土)	11/8 (金)	腸活スウィーツ ワークショップ	13:00 ～15:30	ピオトピア _キッチン	45	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 ～抗重力筋をきたえて 姿勢改善～		ピオトピア 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		
1/19 (日)	12/16 (月)	アロマバレエ ストレッチ	13:00 ～15:30	ピオトピア セミナー ルーム大	40	佐久間 和子 KAKOバレエストレッチ 主宰	300円	
		睡眠の質を高める 腸内ケア		ピオトピア セミナー ルーム小		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		
2/9 (日)	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 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
		全身すっきり! 足つぼセルフケア				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		
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 FORO manazuru (真鶴町)	40	青木 真希 HOTEL FARO manazuru レストラン「 <small>とうか</small> 燈下」シェフ	300円	1000円
		免疫力を高める 美腸セミナー				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		