

神奈川県 湘南国際村

非日常のリフレクシユ
空間で健康に向き合う

未病改善 レッスン

お申し込みは
こちらから



親子または多世代で健康レッスンを受けて日頃の健康づくりを見直してみませんか？

9月23日 (火祝) 多世代で楽しむ！癒される！
『モルック体験』
『サンセットヨガ』
対象：全世代
定員：30名 ※参加費無料！
事前申し込み制となります

9月27日 (土) 親子で健康を学べる！
『かけっこ教室』
『食事セミナー』
対象：親子
定員：20組 ※参加費無料！
事前申し込み制となります

開催場所：湘南国際村センター（三浦郡葉山町上山口1560-39）
めぐりの森（湘南国際村センターより徒歩15分）
アクセス：JR線草子駅または京急線草子・葉山駅からバスで約20～30分
京急線汐入駅からバスで30分
自動車でお越しの方は、湘南国際村センターの駐車場が利用可能です。
主催：神奈川県【実施団体 ㈱ルネサンス】

プログラム詳細
お申し込み～参加まで
の流れについては、
裏面をご覧ください

神奈川県 湘南国際村

非日常のリフレクシユ
空間で健康に向き合う

未病改善 レッスン

お申し込みは
こちらから



日頃の健康づくりを見直してみませんか？

PICK UP! おすすめレッスン ※事前申込制

10月4日(土)～10月5日(日) 自然の中でリトリート！
『星空ヨガ』
『モーニングストレッチ』等
対象：成人 ※宿泊型レッスン
定員：20名 ※参加費・宿泊費無料！
実施時間：16:00～(翌日)10:30
申込期間：8月21日(木)～9月4日(木)

11月29日(土)～11月30日(日) 非日常のリラックス体験
『星空ストレッチ』
『モーニングヨガ』等
対象：成人 ※宿泊型レッスン
定員：20名 ※参加費・宿泊費無料！
実施時間：15:15～(翌日)10:30
申込期間：10月14日(火)～10月28日(火)

開催場所：
湘南国際村センター（三浦郡葉山町上山口1560-39）
めぐりの森 ※湘南国際村センターより徒歩15分
JR線草子駅または京急線草子・葉山駅からバスで約20～30分
京急線汐入駅からバスで30分
自動車でお越しの方は、湘南国際村センターの駐車場が利用可能
主催：神奈川県【実施企業 ㈱ルネサンス】

レッスン一覧 ※すべて参加費無料、事前申込制です。

10月2日 (木) シニア世代の健康習慣！
『転倒予防教室』
『低栄養予防セミナー』
対象：高齢者
定員：30名
実施時間：13:00～15:15
申込期間：8月19日(火)～9月2日(火)

10月16日 (木) オンラインで学べる
『ルネサンスアクティブムーブ』
『腸から始める生活習慣改善』
対象：成人 ※オンライン開催
定員：295名/60名
実施時間：18:30～20:30
申込期間：9月2日(火)～9月16日(火)

11月1日 (土) 親子で楽しむ
『ポッチャ体験』
『親子でサンセットヨガ』
対象：親子
定員：20組
実施時間：14:30～17:15
申込期間：9月17日(水)～10月1日(水)

11月22日 (土) JリーグOBが教える
『アスリート運動遊び』
『食育セミナー』
対象：親子
定員：20組
実施時間：14:30～17:15
申込期間：10月7日(火)～10月21日(火)

1月29日 (木) 楽しく健康長寿を目指す
『脳しゃっきり教室』
『食事バランスセミナー』
対象：高齢者
定員：30名
実施時間：13:00～15:15
申込期間：12月10日(水)～12月24日(水)

1月29日 (木) オンラインで学べる
『肩こり腰痛ストレッチ』
『からだマネジメントセミナー』
対象：成人 ※オンライン開催
定員：295名/60名
実施時間：18:30～20:30
申込期間：12月10日(水)～12月24日(水)

お申込みから参加までの流れ

お申込み → 参加抽選 → 当落連絡 → 当日

表面の二次元バーコードよりお申込みください。 定員を超えるお申込みをいただいた場合は抽選とさせていただきます。 当落関わらず、お申込み者全員に、当落連絡を差し上げる予定です。

※レッスン参加に当たっての注意事項※

- 小学生の方の参加は保護者の同伴が必要です。
- ※宿泊付のレッスンについては、高校生以下も保護者の同伴が必要です。
- 未成年者の方は保護者の同意を得たうえでお申込みください。
- 荒天が予想される場合は、前日に申込者へ中止の連絡を行います。

お問い合わせ先
 <申込方法に関すること>
 神奈川県地域政策課（平日8時30分～17時15分）045-210-3255
 <プログラム・実施内容に関すること>
 株式会社ルネサンス 神奈川エリア担当 r-kanagawa@s-renaissance.co.jp
 （こちらのメールアドレスは上記二次元コードより読み取り可能です）

