

me-byo エクスプラザ

# 10月 体験ワークショップ

時間：午前 11：30、午後 1：30 所要時間 15 ～ 30 分間  
会場：me-byo エクスプラザ

気持ちよい  
季節を満喫！

## アクティブ月間



10/4 土

こころと  
からだを整える  
秋の健康相談

講師 下原 佐土子  
(管理栄養士・健康運動指導士)

10/5 日

転ばない足腰をつくる  
機能チェック  
「歩行能力」

講師 市野瀬 厚  
(健康運動指導士)

10/18 土

【体力アップ】  
お出かけ前の  
簡単リズム体操

講師 茂木 潤一  
(健康運動指導士)

10/25 土

身体を動かして  
リフレッシュ  
肺活体操

講師 長谷川 晴美  
(管理栄養士・健康運動指導士)

※事前の予約の必要はありません。  
開催時間内に会場にお越しください。実施機関 かながわ健康財団