



me-byo エクスプラザ

# 体験ワークショップ

時間：午前 11:30、午後 1:30 所要時間 10 ~ 15 分間

会場：me-byo エクスプラザ

8/8 土

## 脳力保つ アイスブレイクと 簡単運動

講師 市野瀬 厚  
(健康運動指導士)

8/15 土

## 快眠サポート ぜんしんてき 漸進的筋弛緩法

講師 長谷川 晴美  
(管理栄養士・健康運動指導士)

8/22 土

## 脳力保つ アイスブレイクと 簡単運動

講師 市野瀬 厚  
(健康運動指導士)

8/29 土

## DIDIMで 楽しくチャレンジ！ ミニサーキットトレーニング シャトルラン&ランジ

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