



# 食・運動・癒やしの 未病改善レッスン



## 腸活バレンタインチョコ 酒粕のトリュフ

プログラム①(約75分)

## 不調改善ヨガ ～股関節の ゆがみをリセット～

プログラム②(約60分)



2024年 **2月11日 Sun.**  
11:00～14:30

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”に向き合しましょう。  
自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

AIオンデマンドパス  
「のーと足柄」が便利!

※詳しいアクセスはこちら⇒



**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 (血管年齢測定、バランスチェッカー)

① 腸活バレンタインチョコ 酒粕トリュフ **食**  
栄養豊富で腸内環境を整えてくれる酒粕を使って、  
“こころ”も“からだ”も喜ぶバレンタインスイーツを作ります。

② 不調改善ヨガ  
～股関節のゆがみをリセット～ **運動 癒**  
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** 40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 **2月2日(金)** 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「美活」にしてお送りください。

### 「腸活バレンタインチョコ」



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]