

骨から元気に ちょこっと貯骨



不調改善ヨガ ～自律神経を整える～



2026 **2.15** [日]
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】 未病バレエ ビオトピア (足柄上郡大井町山田300)
富士急モビリティ 路線バス「未病バレエビオトピア」行
「未病バレエビオトピア」下車

【プログラム】 健康チェック (骨密度測定、血管年齢測定)

① 骨から元気にちょこっと貯骨 **運動**
骨量をできるだけ減らさない貯骨の方法と
骨を丈夫にして転ばない筋肉をつける方法を学びます。

② 不調改善ヨガ ～自律神経を整える～ **運動** **癒**
年齢とともに硬くなり縮こまりやすい肩回りや背中を
ほぐし、脳への血流を改善させ自律神経を整えます。

【参 加 費】 1000円 (受講料 各500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。(両プログラム受講者が優先されます)

【定 員】 ① 40名 ② 40名

【申込方法】 メールまたは電話で事前に
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) ④ メールアドレス
をご連絡ください。

申込締切 **2月10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「0215レッスン」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



「骨から元気にちょこっと貯骨」

講師 市野瀬 厚 氏

公益財団法人かながわ健康財団
健康運動指導士

骨密度がピークに達するのは20歳。
一生元気に過ごすために、強く丈夫な骨を
目指しましょう。



「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