

# アロマバレエ ストレッチ



## 心身の不調を整える ハーブ習慣



2026 **3.1** [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 (血管年齢測定、疲労ストレス測定)

① アロマバレエストレッチ

運動 癒

アロマで自律神経をととのえながら、全身の柔軟性を高めます。  
運動不足の方や、疲れが体から抜けにくい方におすすめな  
ストレッチです。運動が苦手な方でもご参加いただけます。

② 心身の不調を整えるハーブ習慣

癒

ストレスを和らげるハーブティーの楽しみ方や、毎日の生活に役立つ  
アロマの活用法など、ハーブの力を活用し、自然の恵みで体と  
心をやさしく整える方法を学びます。

**参加費** 2000円 (受講料 各500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。(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24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「0301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



「アロマバレエストレッチ」

講師 佐久間 和子 氏

KAKOバレエストレッチ 主宰

本講座の特徴は、音楽を重視するバレエの  
動きとアロマの融合です。  
アロマにより嗅覚を通して、脳をリラックスさ  
せ、音に合わせて呼吸を意識しながらバレ  
エの簡単な動きを体験しましょう。



「心身の不調を整えるハーブ習慣」

講師 橋口 玲子 氏

緑蔭診療所 医師

自然の力を味方に、心と体をゆるやかに整  
える。日々の暮らしに寄り添うハーブの知恵  
を、実践を通して楽しく学びましょう。あなた  
にぴったりの“癒しの一杯”がきっと見つかり  
ます。



申込メールアドレス