

# 食・運動・癒やしの 未病改善レッスン



## せせらぎウォーク & 呼吸法でリラックス

プログラム①(約60分)

## 睡眠の質を高める 腸内ケア

プログラム②(約60分)



2024年 **3月3日** Sun.  
10:00~12:30

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”に向き合きましょう。  
自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

**会場** 湯河原万葉公園 玄関テラス (足柄下郡湯河原町宮上566)

**交通** JR東海道線「湯河原駅」路線バス2番乗り場より  
「不動滝行き」または「奥湯河原行き」に乗車、  
「落合橋」バス停を下車すぐ。

**プログラム** 健康チェック (ストレス度チェック)

① **せせらぎウォーク&呼吸法でリラックス** **運動** **癒**  
川のせせらぎを感じ取りながら呼吸法を学び  
自律神経を整える

② **睡眠の質を高める腸内ケア** **運動** **癒**  
脳腸相関や睡眠と腸の関係、  
セルフ腸もみによる腸内ケアのコツ

**参加費** 600円 (受講料 各300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けます。

**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28日(水)** 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「せせらぎ」にしてお送りください。



「せせらぎウォーク &  
呼吸法でリラックス」

講師 **高垣 茂子 氏**

公益財団法人かながわ健康財団  
健康運動指導士

自然豊かな環境の中で心身のリラクゼーション  
効果を実感し、木々のいろどりや川のせせらぎ  
に癒されながら呼吸法について学びましょう。



「睡眠の質を高める腸内ケア」

講師 **岩崎 恵子 氏**

プライベートサロンVinaka代表  
(一社)日本美腸協会エグゼクティブ認定講師  
美腸アドバイザー

「寝て起きてもなんだか疲れが取れない」なん  
て悩みはありませんか。  
この講座で睡眠と腸の関係を学び、ぐっすり眠  
れる体を手に入れましょう。



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]