食･運動･癒やしの 未病改善レッスン 始めよう！

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

2025 8.24[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」に向き合いましょう。
自分らしい **幸せライフスタイル** はじめよう♪

会　　場　**おだわら市民交流センター UMECO (小田原市栄町1-1-27)**
「小田原駅」東口　徒歩3分

プログラム　健康チェック(ストレス度チェック、血管年齢測定)

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 8月15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「0824レッスン」にしてお送りください。

「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･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

申込メールアドレス

主催　神奈川県　[実施団体　公益財団法人かながわ健康財団]