



食・運動・癒やしの 未病改善レッスン



冬の温活習慣はじめよう ほうじ茶づくりワークショップ

プログラム①(約75分)

森林浴&呼吸法でリラックス

プログラム②(約60分)



2023年 **12月23日 Sat.**
11:00~14:30



日々の生活に「食・運動・いやし」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”をはじめよう♪

会場 未病バレー ビオトピア (足柄上郡大井町山田300)

※詳しいアクセスはこちら⇒



プログラム 健康チェック (バランスチェッカー、血管年齢測定など)

① ほうじ茶づくりワークショップ **食**
ほうじ茶アレンジなど

② 森林浴&呼吸法でリラックス **運動** **癒**
竹林で森林浴など

※2つのレッスンの間にお昼休憩をはさみます。



「ほうじ茶づくりワークショップ」

講師 石崎 雅美 氏
一般社団法人足柄茶ラボ 代表
足柄茶コンシェルジュ

お茶の魅力や効能、お茶のある
「ほっとする時間」をご提案します。

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。



「森林浴&呼吸法でリラックス」

講師 高垣 茂子
公益財団法人かながわ健康財団
健康運動指導士

森のやさらかな空気とともに森林浴を
楽しみ、呼吸法も学んでリフレッシュ
しましょう!

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 12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「温活」にしてお送りください。



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]