



食・運動・癒やしの 未病改善レッスン

骨から元気に ちょこっと貯骨

プログラム①(約60分)



不調改善ヨガ

～肩甲骨ほぐしで
自律神経を整える～

プログラム②(約60分)



2024年 **1月21日** Sun.
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 南足柄市女性センター（南足柄市関本591-1 ヴェルミ3 3階）

交通 伊豆箱根鉄道 大雄山線「大雄山駅」徒歩約1分

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

運動

癒

～肩甲骨ほぐしで自律神経を整える～

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。

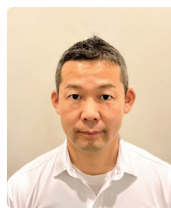
参加費 600円（受講料 各300円）

※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 50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 **1月18日(木)** 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「貯骨」にしてお送りください。



「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、強くて丈
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

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]