

子育て中のママ必見！

出張未病センター

in 明治安田生命

参加無料

11月28日(木) 10:00~16:00 (出入り自由)

会場：明治安田生命大船支社 (大船 2-18-1) ※裏面地図あり

大船駅徒歩3分ほどのところにある明治安田生命大船支社に、市で行っている「未病センターかまくら」が出張します！子育て中のママ向けのセミナーや健康測定、ママにもお子さんにもうれしい健康情報が盛りだくさんです（興味のあるものだけでも可）。



神奈川ME-BYOスタイルアンバサダーによるセミナーを開催！

時間	予約	講座内容	講師
10:30~11:15	要予約	家や職場で簡単にできる「椅子ヨガ」	Comfy yoga 主宰 内山 ひとみ
11:30~12:15		親子でできる「リラックスヨガ」	ヨガインストラクター/モデル 藤井 やよい
13:30~14:15		免疫力を高める腸活セミナー&ストレッチ	美腸アドバイザー 岩崎 恵子
14:30~15:15		首・肩・背中に！セルフ整体エクササイズ	わくわくボディクリニック 代表取締役 高橋 亜衣
11:00~12:00 及び 14:00~15:00	予約不要	冷え性さんにおすすめ！アロマバスソルト作り	Nalu目tぼ&アロマ主宰 根上 貴子
		冬の Hot デトックスティー作り	ナチュラルビューティーアドバイザー 中島 真知子
終日		ママカメラマンがプロデュース！ ME-BYOスタイルPhotoブース	フォトグラファー 高桑 ちか やまだ じゅりあ



*ヨガやストレッチの講座は動きやすい服装でご参加ください

測定は申込み不要



血管年齢測定

血管の柔軟性が
わかります
手の指で測ります



骨密度測定

12:00~15:00 限定！

かかとで測ります

身長・体組成測定

筋肉量や内臓脂肪量
がわかります

セミナーの申込みは電子申請で受け付けます→

問合せ：鎌倉市役所 市民健康課(電話 0467-61-3946)

主催：神奈川県/明治安田生命保険相互会社大船支社/鎌倉市





神奈川 ME-BYO スタイルアンバサダーとは…？

神奈川ME-BYOスタイルアンバサダーは、皆さんが「ME-BYO（未病）」に親しみを持ち、日常生活において手軽にできる「ME-BYOスタイル」を発信しています。

< 家族が大事ってことは、私も大事ってこと >



K A N A G A W A

M E - B Y O S T Y L E

a m b a s s a d o r



明治安田生命保険相互会社と鎌倉市は

「健康増進に関する包括連携協定」を締結しました。



本市の目標である「健やかで心豊かに暮らせるまち」を推進するため、健康イベントの開催、未病改善の取組み等を協力して行っていきます。

↓大船駅から徒歩3分ほどのところに大船支社があります



↑令和元年8月29日締結式の様子

