

me-byo エクスプラザ

4月の体験ワークショップ

時間：午前 11:30、午後 1:30（所要時間 15～30 分間）

場所：me-byo エクスプラザ



4/6 ± 20 ±

雑学！

自分の「からだ」のこと

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

4/13 ± 14 日

フレイル予防の
スロートレーニング

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

4/7 日

背中が軽くなる
疲れにくい腕振り体操

講師 茂木 潤一（健康運動指導士）

4/21 日

からだを操る「脳力」と「筋力」
脳トレと筋トレ

講師 市野瀬 厚（健康運動指導士）

4/27 ± 28 日

4/29 月祝

体験！
子どものロコモチェック

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

※事前の予約の必要はありません。
開催時間内に会場にお越しください。

実施機関 かながわ健康財団