

me-byo エクスプラザ

体験ワークショップ

4月

時間：午前11：30、午後1：30

所要時間 15～30分間

会場：me-byo エクスプラザ

新生活の
スタート！

からだリフレッシュ月間

4/5(土) 4/13(日)

ストレスに負けない身体づくり

呼吸法 &
ツボ押しセルフマッサージ

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

4/6(日) 4/19(土)

省スペースで簡単にできる！

家でつづける
運動プログラム

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)

4/12(土)

こころとからだを整える

春の健康相談

講師 下原 佐土子
(管理栄養士・健康運動指導士)

4/20(日) 4/27(日)

身体と心を整える

リフレッシュ &
リラックスストレッチ

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

4/29(火)祝

身体が目覚める！

気分スッキリ
朝活ストレッチ

講師 茂木 潤一
(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