

5月

me-byo エクスプラザ

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

会場：me-byo エクスプラザ

一歩先に
踏み出そう！

チャレンジ月間

5 / 3 土 5 / 17 土
5 / 31 土

セルフメンテナンスを
習慣に！

コリ知らずの
身体をつくる体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

5 / 4 日 5 / 25 日

ちゃんと動ける
からだ機能チェック

「敏捷性」

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)

5 / 6 火 祝 5 / 11 日

【はじめの一步】
簡単なのに1回で変わる！

背中が軽くなる
ストレッチ 3 選

講師 茂木 潤一
(健康運動指導士)

5 / 10 土

1チャレンジで体質改善

～こころとからだの
「こり」を解消しよう～

講師 下原 佐土子
(管理栄養士・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