



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

雨にも  
負けず!

## おうち時間充実月間

6/7 土 6/28 土

ボールを使って  
「簡単運動」

講師 市野瀬 厚  
(健康運動指導士)

6/8 日 6/22 日

自律神経が整う  
元気が出る  
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)

6/15 日

【心に栄養】

座ったままの  
3分呼吸法

講師 茂木 潤一  
(健康運動指導士)

6/29 日

梅雨のむくみ解消!

軽やか  
デトックス習慣

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