



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

暑さを  
味方に!

## クールダウン月間

8 / 2 **土** 8 / 9 **土**  
8 / 16 **土**

### 快眠サポート

ぜんしんてき  
**漸進的筋弛緩法**

講師 長谷川 晴美  
(管理栄養士・健康運動指導士)

8 / 3 **日** 8 / 10 **日**  
8 / 24 **日**

### セルフケア 足裏マッサージ

講師 市野瀬 厚  
(健康運動指導士)

8 / 11 **月祝**

### 【疲労回復】

身体が軽くなる  
**5分ストレッチ**

講師 茂木 潤一  
(健康運動指導士)

8 / 17 **日**

気持ちよく眠って  
爽快な朝へ!  
**夏のリフレッシュ術**

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**