

me-byo エクスプラザ

7月

体験ワークショップ

時間：午前11：30、午後1：30 所要時間10～15分間
会場：me-byo エクスプラザ

7/4 土

姿勢改善プログラム セルフチェック & 体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

7/12 日

オーラルフレイル予防 潤いキープ 口腔体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

7/18 土

オーラルフレイル予防 潤いキープ 口腔体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

7/26 日

DIDIMで 楽しくチャレンジ！ ミニサーキットトレーニング シャトルラン&ランジ

講師 長谷川 晴美
(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