

新しい自分に出会う

1/21 土

13:30~16:00

鎌倉 旧村上邸より配信

～大人の散歩・リセットごはん・呼吸と笑顔～



司会
渡辺 真理 氏
アナウンサー



セッションⅠ・Ⅱゲスト
未病番長
三浦 大輔 氏 (VTR出演)
横浜DeNAベイスターズ監督



セッションⅢゲスト
敦子 さん
モデル・助産師

こころとからだの健康のために日常生活の中で実践できる未病改善の取組を学ぶ、未病改善オンラインセミナーを開催します。進行役に渡辺真理さん、ゲストに未病番長三浦大輔さんとモデルの敦子さんを迎え、街歩き・食・運動の専門家とのトークから、こころとからだのケアについて考えます。健康的な生活習慣を身に付けて、「新しい自分に出会う」ヒントを見つけましょう。

セッションⅠ 大人の散歩 13:30~14:15

「街を冒険しよう♪歩くことは元気の源!!」

散歩は、運動効果はもちろん、「知る」「見る」「食べる」「人とつながる」「癒される」など、毎日がより健やかに豊かになる最強の元気の源。
『散歩の達人』編集長と未病番長から、大人の散歩の楽しみ方を伝授!



講師
久保 拓英 氏
(月刊『散歩の達人』編集長)

ゲスト 三浦 大輔 氏 (VTR出演)
(未病番長・横浜DeNAベイスターズ監督)

セッションⅡ リセットごはん 14:20~15:00

「さらばポッコリお腹!」

ポッコリお腹解消を目指し、お惣菜の活用方法や献立への「ちょいたし」など取り入れやすい方法で、「お腹から痩せる食と生活習慣」のポイントを伝授!
未病番長の食事の秘密も教えていただきます。



講師
平井 千里 氏
(小田原短期大学 食物栄養学科 准教授
(管理栄養士))

ゲスト 三浦 大輔 氏 (VTR出演)
(未病番長・横浜DeNAベイスターズ監督)

セッションⅢ 呼吸と笑顔 15:05~16:00

「姿勢を整え呼吸法を学ぶ」

自分にとって心地よく体を整えるすべを知っていると知らないのでは日々の生活や仕事にまで大きな差が。
年齢を重ねて輝くモデルの敦子さんと、誰でもできるからだの整え方を学びましょう。



講師
橋本 はづき 氏
(神奈川県ME-BYO STYLE アンバサダー
「AWAKE鎌倉主宰」ヨガインストラクター)

ゲスト 敦子 さん
(モデル・助産師)

申込方法・視聴方法 このセミナーは事前申込制です。 申込期間:2022年12月21日(水)~2023年1月19日(木)

【ご視聴までの流れ】

- ① QRコードからお申込みください
 - ② 前日にURLをメール送付します
 - ③ お送りしたメールに記載された方法で接続してください
- セミナーは、途中参加・途中退席も可能です。(事前申込制です)
■ セミナー終了後のアンケート回答で、抽選で50名様にプレゼント!



主催 神奈川県

後援 厚生労働省(予定)、(公社)神奈川県医師会(予定)

協力 味の素(株)、イオンリテール(株)南関東カンパニー、大塚製薬(株)、カゴメ(株)、キューピー(株)、サンスター(株)、湘南ヤクルト販売(株)、第一生命保険(株)、(株)ツムラ、東京ガスネットワーク(株)、日本生命保険(相)、ファイテン(株)、(株)ファンケル、(株)明治、明治安田生命保険相互会社、森永乳業(株)、雪印メグミルク(株)、(株)リコー

お問合せ・実施団体 (公財)かながわ健康財団 電話 045(243)2008 (平日 9:00~17:00)