

me-byo エクスプラザ

5月の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）

場所：me-byo エクスプラザ



5/4 土祝 5日
5/6 月祝

体験！ 子どものロコモチェック

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）



5/12 日

足のむくみスッキリ 3分ストレッチ

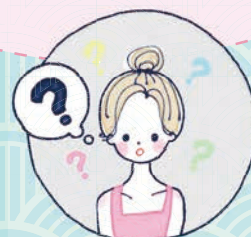
講師 茂木 潤一（健康運動指導士）



5/19 日 5/25 土

からだを操る「脳力」と「筋力」 脳トレと筋トレ

講師 市野瀬 厚（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