

# 骨から元気に ちょこっと貯骨



## 森林セラピー入門 ウォーキング

2024年

11月30日 土

10:00~12:30

※天候等、当日の現地の状況により、終了時刻が13:00頃となる場合があります。

日々の生活に「食・運動・癒やし」の未病改善を取り入れ、自分の“こころ”と“からだ”に向き合きましょう。自分らしい“幸せライフスタイル”をはじめよう♪

**集合場所** ふるさと交流センター 2階 10時(受付開始9時40分～)  
(山北町山北1840番-15)  
JR御殿場線「山北駅」下車 徒歩1分

**プログラム** 健康チェック(骨密度測定・血圧測定)

① 骨から元気にちょこっと貯骨 **運動**  
骨量をできるだけ減らさない貯骨の方法と骨を丈夫にして転ばない筋肉をつける方法を学びます。

② 森林セラピー入門ウォーキング **運動 癒**  
森林セラピストの案内により、森のさわやかな空気の中で、五感をフルに活用した楽しみ方を学びます。  
安全上の理由から、山道での自立した歩行が困難な方、体調不良の方は、参加できません。



「骨から元気にちょこっと貯骨」

講師 市野瀬 厚氏

公益財団法人かながわ健康財団  
健康運動指導士

骨密度がピークに達するのは20歳。  
一生元気に過ごすために、強くて丈夫な骨を目指しましょう。

「森林セラピー入門ウォーキング」

講師 小林 憲一氏・内田 克美氏・若林 良子氏  
森林セラピーガイド

森をぬけ山北の街を一望できる丘の上にある河村城址公園に向かいます。開放的な風景の中で心身をゆるませてリフレッシュしましょう。

**参加費** 600円(受講料各300円)

※①②のプログラム、どちらかだけの受講も可能です。お問い合わせください。(両プログラム受講者が優先されます)

**定員** 20名

**申込方法** 電話またはメールで事前に

①氏名 ②住所(市区町村まで) ③電話番号(日中連絡が取れるもの) ④メールアドレス  
をご連絡ください。

申込締切 **11月24日(日)** 事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「1130レッスン」にしてお送りください。

申込・お問合せ先:公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00~17:00)

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]



申込メールアドレス

# 食・運動・癒やしの 未病改善レッスン

## プログラム一覧

令和6年6月30日(日)～令和7年2月27日(木)

実施日	受付開始日	レッスン名	実施時刻	会場	人数	講師	受講料	材料費
6/30 (日)	5/20 (月)	乳酸菌たっぷり! 簡単カラフル野菜の 水キムチ	13:00 ～15:30	ビオトピア _キッチン	45	相原 ひろ香 美養生ライフコーチ 未病栄養コンサルタント	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～肩甲骨ほぐして 自律神経を整える～				橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300円	
7/20 (土)	6/10 (月)	冷茶の美味しい いれかた&アレンジ ワークショップ	13:00 ～15:30	ビオトピア _キッチン	45	石崎 雅美 (一社)茶ラボあしがら 地元のお茶コンシェルジュ あしがら	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～股関節のゆがみを リセット～				橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300円	
10/17 (木)	9/6 (金)	不調改善ヨガ ～血流をよくする～	12:00 ～14:30	HOTEL FARO manazuru (真鶴町)	20	橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300円	
		美味しい減塩はじめよう ～真鶴の柑橘類を使って 未病改善①～				青木 真希 HOTEL FARO manazuru レストラン「燈下」シェフ	300円	1000円
11/30 (土)	10/25 (金)	森林セラピー入門 ウォーキング	10:00 ～12:30	ふるさと 交流センター (山北町)	20	小林 憲一 内田 克美 若林 良子 森林セラピーガイド	300円	
		骨から元気に ちょこっと貯骨				市野瀬 厚 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
12/14 (土)	11/8 (金)	腸活スウィーツ ワークショップ	13:00 ～15:30	ビオトピア _キッチン	45	相原 ひろ香 美養生ライフコーチ 未病栄養コンサルタント	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～抗重力筋をきたえて 姿勢改善～				橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300円	
1/19 (日)	12/16 (月)	アロマバレエ ストレッチ	13:00 ～15:30	ビオトピア セミナー ルーム大	40	佐久間 和子 KAKOバレエストレッチ 主宰	300円	
		睡眠の質を高める 腸内ケア				岩崎 恵子 プライベートサロンVinaka 代表 (一社)日本美腸協会 エグゼクティブ 認定講師 美腸アドバイザー	300円	
2/9 (日)	12/27 (金)	骨から元気に ちょこっと貯骨	13:00 ～15:30	中井町立 井ノ口公民館	40	市野瀬 厚 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
		全身すっきり! 足つぼセルフケア				岩崎 恵子 プライベートサロンVinaka 代表 (一社)日本美腸協会 エグゼクティブ 認定講師 美腸アドバイザー	300円	500円
2/27 (木)	1/17 (金)	美味しい減塩はじめよう ～真鶴の柑橘類を使って 未病改善②～	12:00 ～14:30	HOTEL FARO manazuru (真鶴町)	20	青木 真希 HOTEL FARO manazuru レストラン「燈下」シェフ	300円	1000円
		免疫力を高める 美腸セミナー				岩崎 恵子 プライベートサロンVinaka 代表 (一社)日本美腸協会 エグゼクティブ 認定講師 美腸アドバイザー	300円	