

腸活スウィーツワークショップ  
～酒粕とヨーグルトのティラミス～

不調改善ヨガ  
～抗重力筋をきたえて  
姿勢改善～



2024年  
12月14日 土 13:00～15:30

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”はじめよう♪

**会場** 未病バレエ ビオトピア (足柄上郡大井町山田300)

**プログラム** 健康チェック (ウォーキングチェッカー、体組成測定)

① 腸活スウィーツワークショップ  
～酒粕とヨーグルトのティラミス～ **食**  
栄養豊富で腸内環境を整えてくれる酒粕とヨーグルトを使って  
ティラミスを作ります。日常生活に取り入れやすい腸活のポイント、  
未病改善のヒントを合わせてお伝えいたします。

② 不調改善ヨガ  
～抗重力筋をきたえて姿勢改善～ **運動 癒**  
抗重力筋は、無意識に姿勢を保持しているときに働く筋肉です。  
この抗重力筋を意識することで、正しい立位姿勢、座位姿勢を学びます。

**参加費** 1600円 (受講料 各300円 教材費1000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** 45名 [プログラム①]から実施するグループと[プログラム②]  
から実施するグループに分かれて参加していただけます。

**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 12月5日(木) 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「1214レッスン」にしてお送りください。

AIオンデマンドバス  
「のるーと足柄」が便利!

※詳しいアクセスはこちら⇒



「腸活スウィーツワークショップ」

講師 相原 ひろ香氏

美養生ライフコーチ  
未病栄養コンサルタント

腸活につながるレシピや腸の健康を  
意識した食生活のポイントを学んで  
毎日の腸活に役立てましょう。



「不調改善ヨガ」

講師 橋本 はづき氏

AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰  
ヨガインストラクター

難しいポーズを中心としたヨガで  
体のバランスを補正・改善する方法を  
学びましょう。



申込メールアドレス

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]