

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



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～



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～



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]