

骨から元気に ちょこっと貯骨



全身すっきり! 足ツボセルフケア

2025年

2月9日 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”に向き合ひましょう。
自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

会場

中井町立 井ノ口公民館 (足柄上郡中井町井ノ口1843-1)

小田急線「秦野駅」下車 神奈中バス「二宮駅」行または「井ノ口經由中井町役場入口」行「井ノ口小学校前」下車 徒歩1分
JR東海道線「二宮駅」下車 神奈中バス「秦野駅」行「井ノ口小学校前」下車 徒歩1分

プログラム

健康チェック (骨密度測定、血管年齢測定)

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。



「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、強く丈夫な骨を目指しましょう。

② 全身すっきり!足ツボセルフケア

運動

癒

足裏には60~70もの反射区(ツボ)があり、不調があると硬くなったり血流が悪くなったりするため、押すと痛みがあると言われています。模型を使った解説のあと、自分の足を使って押し方を実践的に学びます。



「全身すっきり!足ツボセルフケア」

講師 岩崎 恵子 氏

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

足ツボマッサージは、血行促進による冷え性やむくみ、だるさ、疲労の解消に効果的です。
デトックスや気になる不調にアプローチする方法を知って心身をととのえましょう。

参加費

1100円 (受講料 各300円 教材費500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

40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 **2月5日(水)** 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「0209レッスン」にしてお送りください。



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]