

## 免疫力を高める 腸活セミナー



### 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～



※10月実施のレッスンとは試食内容が異なります。

2025年

# 2月27日 木 12:00～14:30

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”に向き合しましょう。  
自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

### 会場

HOTEL FARO manazuru (足柄下郡真鶴町真鶴1374-1)

・JR東海道線「真鶴駅」徒歩 約20分

・真鶴町コミュニティバス 真鶴線「真鶴駅」バス停乗車「お花畑」下車 徒歩約2分



HOTEL FARO manazuru  
から見た景色

### プログラム

健康チェック (未病チェックシート、血管年齢測定)

#### 1 免疫力を高める腸活セミナー

運動 癒

免疫力アップで最近注目されている腸活。  
おへソの形でわかる腸タイプチェックをはじめ、腸に良い食事や椅子で行う美腸ストレッチなど、簡単に取り入れられる腸活のコツを伝授します。

#### 2 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～

食

真鶴の穏やかで豊かな暮らしと食文化に育まれた特産の柑橘類を日常の料理に使用した減塩方法を紹介。柑橘類を使用した料理の試食と調味料の手作り体験を行います。

### 参加費

1600円 (受講料 各300円 教材費1000円)

※1、2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。(両プログラム申込者が優先されます)

### 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 **2月18日(火)** 事前申込制、先着順(両プログラム申込者優先)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「0227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]

### 「免疫力を高める腸活セミナー」

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

腸のはたらきや役割を知ることで、免疫力や腸内環境に対する意識を高め、日常生活へ取り入れやすい、簡単にできる美腸ストレッチの方法をお伝えします。

### 「美味しい減塩はじめよう」

講師 青木 真希 氏

HOTEL FARO manazuru  
レストラン「燈下」シェフ

未病改善は身近なところから。  
真鶴特産の柑橘類で美味しい減塩始めましょう。



申込メールアドレス