



食・運動・癒やしの 未病改善レッスン



骨から元気に ちょこっと貯骨

プログラム①(約60分)

睡眠の質を高める 腸内ケア

プログラム②(約60分)



2024年 **2月25日 Sun.**
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 松田町生涯学習センター（足柄上郡松田町松田惣領2078）

交通 御殿場線 松田駅(北口)より、徒歩約5分
小田急線 新松田駅(北口)より、徒歩約7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。

② 睡眠の質を高める腸内ケア **運動 癒**
脳腸相関や、睡眠と腸の関係、セルフ腸もみによる
腸内ケアのコツについて学びます。

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。

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きます。

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)をご連絡ください。
申込締切 **2月21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「骨活」にしてお送りください。



「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。



「睡眠の質を高める腸内ケア」

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

「寝て起きてもなんだか疲れが取れない」
なんて悩みはありませんか。
この講座で睡眠と腸の関係を学び、ぐっすり
眠れる体を手に入れましょう。



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]