



# 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)



## 不調改善ヨガ

～抗重力筋をきたえて姿勢改善～

プログラム②(約60分)



2024年3月20日 水祝  
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** 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 (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 不調改善ヨガ **運動** **癒**  
～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** 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 **3月18日(月)** 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「**筋活**」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

AIオンデマンドバス  
「のりーと足柄」が便利!

※詳しいアクセスはこちら⇒



「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。



「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

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]