食・運動・癒やしの未病改善レッスン

乳酸菌たっぷり！
簡単カラフル野菜の水キムチ

不調改善ヨガ
～肩甲骨ほぐしで自律神経を整える～

2024年
6月30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"に向き合いましょう。
自分らしい"幸せライフスタイル"はじめよう♪

会場 未病バレー ビオトピア（足柄上郡大井町山田300）

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⇒

プログラム 健康チェック（血管指標、バランスチェッカー）

① **乳酸菌たっぷり！簡単カラフル野菜の水キムチ** 食
水キムチとは辛くない漬け汁で漬けたキムチです。通常のキムチに比べて乳酸菌が多く発酵期間が短いことが特長です。自宅で手軽に作れる方法を学んで夏の腸活を始めましょう。

② **不調改善ヨガ ～肩甲骨ほぐしで自律神経を整える～** 運動 癒
年齢とともに硬くなり縮こまりやすい肩回りや背中をほぐし、脳への血流を改善させ自律神経を整えます。

「簡単カラフル野菜の水キムチ」
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
難しくな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。

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。

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 **6月23日（日）** 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**「レッスン1」**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］

食・運動・癒やしの 未病改善レッスン

プログラム一覧

令和6年6月30日(日)～令和7年2月27日(木)

実施日	受付開始日	レッスン名	実施時刻	会場	人数	講師		受講料	材料費
6/30(日)	5/20(月)	乳酸菌たっぷり！簡単カラフル野菜の水キムチ	13:00～15:30	ビオトピア_キッチン	45	相原ひろ香	美養生ライフコーチ 未病栄養コンサルタント	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～肩甲骨ほぐしで自律神経を整える～		ビオトピアセミナールーム大		橋本はづき	AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300円	
7/20(土)	6/10(月)	冷茶の美味しいいれかた＆アレンジワークショップ	13:00～15:30	ビオトピア_キッチン	45	石崎雅美	足柄茶コンシェルジュ	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～股関節のゆがみをリセット～		ビオトピアセミナールーム大		橋本はづき	AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300円	
10/17(木)	9/6(金)	不調改善ヨガ ～血流をよくする～	13:00～15:30	HOTEL FARO (真鶴町)	40	橋本はづき	AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300円	
		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①～				調整中		300円	1000円
11/30(土)	10/25(金)	森林セラピー入門ウォーキング	10:00～12:30	ふるさと交流センター (山北町)	40	調整中		300円	
		骨から元気にちょこっと貯骨				市野瀬厚	(公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
12/14(土)	11/8(金)	腸活スウィーツワークショップ	13:00～15:30	ビオトピア_キッチン	45	相原ひろ香	美養生ライフコーチ 未病栄養コンサルタント	300円	1000円
		不調改善ヨガ ～抗重力筋をきたえて姿勢改善～		ビオトピアセミナールーム大		橋本はづき	AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰 ヨガインストラクター	300円	
1月予定	12/16(月)	アロマバレエストレッチ	13:00～15:30	ビオトピアセミナールーム大	40	佐久間和子	KAKOバレエストレッチ 主宰	300円	
		睡眠の質を高める腸内ケア		ビオトピアセミナールーム小		岩崎恵子	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	300円	
2月予定	12/27(金)	骨から元気にちょこっと貯骨	13:00～15:30	調整中 (中井町)	40	市野瀬厚	(公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	300円	
		全身すっきり！足つぼセルフケア				岩崎恵子	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	300円	500円
2/27(木)	1/17(金)	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～	13:00～15:30	HOTEL FARO (真鶴町)	40	調整中		300円	1000円
		免疫力を高める美腸セミナー				岩崎恵子	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	300円	

主 催　神奈川県　[実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]