



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”に向き合ひましょう。
自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

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⇒



会場 未病バレー 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 (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

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。自宅でも手軽に作れる方法を学んで
夏の腸活を始めましょう。

食

② 不調改善ヨガ

～肩甲骨ほぐしで自律神経を整える～

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。

運動

癒

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。

「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

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]

