

冷茶の美味しいいれかた & アレンジ ワークショップ

不調改善ヨガ

～股関節のゆがみを リセット～

2024年

7月20日 土 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)

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 冷茶の美味しいいれかた & アレンジ ワークショップ **食**

ひとつのお茶から5種類の淹れ方で冷茶を作り、淹れ方によって異なる冷茶の味わいを楽しみましょう。
アレンジでは「冷やし桜茶」を試飲します。

② 不調改善ヨガ ～股関節のゆがみをリセット～ **運動** **癒**

日頃の姿勢でゆがんでしまう股関節は全身の姿勢に大きく影響します。股関節のゆがみをリセットし、バランスの取れた姿勢を目指しましょう。

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 **7月9日(火)** 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2」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]

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⇒



「冷茶の美味しいいれかた & アレンジ ワークショップ」

講師 石崎 雅美 氏

一般社団法人茶ラボあしがら 代表
地元のお茶コンシェルジュあしがら

お茶の魅力や効能、お茶のある
「ほっとする時間」をご提案します。



「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