

# 食・運動・癒やしの未病改善レッスン

## 不調改善ヨガ

～血流をよくする～



## 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～

2024年

10月17日 木 12:00～14:30



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”に向き合きましょう。自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

### 会場

HOTEL FARO manazuru (足柄下郡真鶴町真鶴1374-1)

・JR東海道線「真鶴駅」徒歩 約20分

・真鶴町コミュニティバス 真鶴線「真鶴駅」バス停乗車「お花畑」下車 徒歩約2分



HOTEL FARO manazuru  
から見た景色

### プログラム

健康チェック (未病チェックシート、血管年齢測定)

#### 1 不調改善ヨガ

～血流をよくする～

息を吸いながら1動作、息を吐きながら1動作、と呼吸に合わせて流れるように体を動かしましょう。血流やリンパのめぐりを良くすることで心身のゆらぎを穏やかに整えます。

運動 癒

#### 2 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～

真鶴の穏やかで豊かな暮らしと食文化に育まれた特産の柑橘類を日常の料理に使用した減塩方法を紹介。柑橘類を使用した料理の試食と調味料の手作り体験を行います。

食



#### 「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心身のバランスを整え、セルフコントロールする方法を学びましょう。



#### 「美味しい減塩はじめよう」

講師 青木 真希 氏

HOTEL FARO manazuru  
レストラン「燈下」シェフ

未病改善は身近なところから。真鶴特産の柑橘類で美味しい減塩始めましょう。

### 参加費

1600円 (受講料 各300円 教材費1000円)

※1、2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

20名

### 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) ④メールアドレスをご連絡ください。申込締切10月8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3」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]