

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～

2025 **10.7** [火]
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」に向き合ひましょう。
自分らしい **幸せライフスタイル** はじめよう♪

会場 HOTEL FARO ^{ファロ マナヅル} 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」乗車 「お花畑」下車 徒歩約2分

プログラム 健康チェック (血管年齢測定、未病チェックシート)

① 不調改善ヨガ ～血流をよくする～

運動 **癒**

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。

② 美味しい減塩はじめよう

食

～真鶴の柑橘類を使って未病改善～

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。

参加費 2500円 (受講料 各500円 ランチ1500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。(両プログラム受講者が優先されます)

定員 ① 20名 ② 20名

申込方法 メールまたは電話で事前に

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 **9月29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「1007レッスン」にしてお送りください。



HOTEL FARO manazuru
から見た景色



「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
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。



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

食・運動・癒やしの

未病改善レッスン

プログラム一覧

令和7年6月1日(日)～令和8年3月1日(日)

No.	実施日	受付開始	レッスン名	実施時刻	会場	募集人数	講師	受講料(円)	材料費(円)
1	6/1 (日)	5/7 (水)	五感で感じる日本茶ワーク	10:00	山北町 円通寺	20	石崎 雅美 (一社)茶ラボあしがら 代表理事 地元のお茶コンシェルジュあしがら	500	500
			全身すっきり!足ツボセルフケア	12:30		20	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	500	500
2	8/24 (日)	7/22 (火)	アロマバレーストレッチ	13:00	小田原市 UMECO	40	佐久間 和子 KAKOバレーストレッチ 主宰	500	
			心身の不調を整えるハーブ習慣	15:30		40	橋口 玲子 緑蔭診療所 医師	500	1000
3	10/7 (火)	9/8 (月)	不調改善ヨガ ～血流をよくする～	12:00	真鶴町 HOTEL FARO manazuru	20	橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰 ヨガインストラクター	500	
			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～	14:30		20	青木 真希 HOTEL FARO manazuru CAFE & RESTAURANT 燈下 シェフ	500	1500
4	10/19 (日)	9/19 (金)	睡眠の質を高める腸内ケア	10:00	山北町 円通寺	20	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	500	
			五感で感じる日本茶ワーク	12:30		20	石崎 雅美 (一社)茶ラボあしがら 代表理事 地元のお茶コンシェルジュあしがら	500	500
5	11/8 (土)	10/6 (月)	森林セラピー入門ウォーキング @真鶴	10:00	真鶴半島	20	鈴木 勝 (一社)真鶴町観光協会 森林セラピーガイド	500	調整中
			ウェルビーイングストレッチ ～脳疲労を解消して 自律神経を整える～	12:00	おはやし	20	茂木 潤一 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	500	
6	11/29 (土)	10/27 (月)	かんたん手作り! 短期熟成の白味噌	13:00	ビオトピア キッチン	40	相原 ひろ香 薬膳&発酵おうち美養塾 主宰 美養生ライフコーチ	500	1000
			不調改善ヨガ ～抗重力筋を鍛えて姿勢改善～	15:30	ビオトピア セミナールーム	40	橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰 ヨガインストラクター	500	
7	2/15 (日)	1/13 (火)	骨から元気にちょこっと貯骨	13:00	ビオトピア	40	市野瀬 厚 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士	500	
			不調改善ヨガ ～自律神経を整える～	15:30	セミナールーム	40	橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰 ヨガインストラクター	500	
8	2/24 (火)	1/23 (金)	不調改善ヨガ ～呼吸を整える～	12:00	真鶴町 HOTEL FARO manazuru	20	橋本 はづき AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰 ヨガインストラクター	500	
			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～	14:30		20	青木 真希 HOTEL FARO manazuru CAFE & RESTAURANT 燈下 シェフ	500	1500
9	3/1 (日)	1/30 (金)	調整中	13:00	ビオトピア キッチン	40	浅沼 宇雄 湯河原十二庵 代表	500	調整中
			心身の不調を整えるハーブ習慣	15:30	ビオトピア セミナールーム	40	橋口 玲子 緑蔭診療所 医師	500	1000