

睡眠の質を高める 腸内ケア



茶香炉

五感で感じる 日本茶ワーク

2025 10.19 [日] 10:00～12:30

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 龍雲山 円通寺 (足柄上郡山北町谷ヶ303)
御殿場線「谷峨(やが)駅」下車 徒歩5分

プログラム 健康チェック(ストレス度チェック、血管年齢測定)

① 睡眠の質を高める腸内ケア **運動** **癒**

腸のはたらきや役割を知ることによって免疫力や腸内環境に対する意識を高め、脳と腸の相関や睡眠と腸の関係、セルフ腸もみによる腸内ケアのコツをお伝えします。

② 五感で感じる日本茶ワーク **食**

足柄茶の最高峰「品評会出品茶」を蓋碗でいただきます。
また、茶香炉を使ってお茶の熟成した香りと旨みを五感で味わい堪能しましょう。

※「蓋碗」とは蓋つきの茶器のこと。急須を使わずにお茶の魅力を最大に引き出すいたでき方で、温度や浸出時間の違いによる変化を楽しめます。

参加費 1500円 (受講料 各500円 教材費500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。(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 **10月14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「1019レッスン」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



「睡眠の質を高める腸内ケア」

講師 岩崎 恵子 氏

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

「寝て起きてもなんだか疲れが取れない」
なんて悩みはありませんか。
この講座で睡眠と腸の関係を学び、ぐっすり
眠れる体を手に入れましょう。



「五感で感じる日本茶ワーク」

講師 石崎 雅美 氏

一般社団法人茶ラボあしがら 代表理事
地元のお茶コンシェルジュあしがら

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。



がいわん
蓋碗



円通寺



申込メールアドレス

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 UMEKO	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	ビोट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	ビोट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	ビोट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	ビोट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	ビोटピア セミナールーム	40	橋口 玲子 緑蔭診療所 医師	500	1000