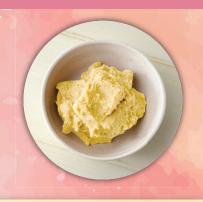
かんたん手作り! 短期熟成の白味噌





不調改善ヨガ ~抗重力筋を鍛えて 姿勢改善~

25 11.29 (土)

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 未病バレー ビオトピア (足柄上郡大井町山田300)

富士急モビリティ 路線バス「未病バレービオトピア」行 「未病バレービオトピア」下車

プログラム 健康チェック (血管年齢測定、ウォーキングチェッカー)

- ① かんたん手作り!短期熟成の白味噌 熟成期間1カ月の甘口白味噌の仕込み (持ち帰り重量約1kg)ほか
- ② 不調改善ヨガ 〜抗重力筋を鍛えて姿勢改善〜 抗重力筋は、無意識に姿勢を保持しているときに働く 筋肉です。この抗重力筋を意識することで、正しい立 位姿勢、座位姿勢を学びます。

参加費 2000円 (受講料各500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。(両プログラム受講者が優先されます)



「かんたん手作り!短期熟成の白味噌」 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 発酵調味料である味噌の短期熟成の方法や、 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

難しくな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。

定 員 ① 40名 ② 40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 <u>11月17日(月)</u> 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「1129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

