

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～



2025 **11.29** [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

食

② 不調改善ヨガ
～抗重力筋を鍛えて姿勢改善～

運動

癒

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。



「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。

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)

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 **11月17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「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



申込メールアドレス