

骨から元気に ちょこっと貯骨



不調改善ヨガ ～自律神経を整える～



2026 **2.15** [日]
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】 未病バレエ 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「未病バレエビオトピア」行
「未病バレエビオトピア」下車

【プログラム】 健康チェック (骨密度測定、血管年齢測定)

① 骨から元気にちょこっと貯骨 **運動**
骨量をできるだけ減らさない貯骨の方法と
骨を丈夫にして転ばない筋肉をつける方法を学びます。

② 不調改善ヨガ ～自律神経を整える～ **運動** **癒**
年齢とともに硬くなり縮こまりやすい肩回りや背中を
ほぐし、脳への血流を改善させ自律神経を整えます。

【参 加 費】 1000円 (受講料 各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 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 **2月10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「0215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



「骨から元気にちょこっと貯骨」

講師 市野瀬 厚 氏

公益財団法人かながわ健康財団
健康運動指導士

骨密度がピークに達するのは20歳。
一生元気に過ごすために、強く丈夫な骨を
目指しましょう。



「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。



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 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 おはやし	20	鈴木 勝 (一社)真鶴町観光協会 森林セラピーガイド	500	
			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		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 ビोटピア セミナールーム	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		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 セミナールーム	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		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)	アロマバレーストレッチ	13:00	ビोटピア セミナールーム ビोटピア キッチン	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