

# 不調改善ヨガ

## ～呼吸を整える～



# 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～

※10月実施のレッスンとは食事内容が異なります。

2026 **2.24** [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 ファロ マナヅル HOTEL FARO 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



HOTEL FARO manazuru  
から見た景色

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 ～呼吸を整える～ **運動** **癒**  
深い呼吸に合わせて椅子に座ったまま体をゆっくり動かし、  
巡りを整えて不調をやわらげるヨガです。

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。



「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。



「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。

参加費 2500円 (受講料 各500円 ランチ1500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 **2月12日(木)** 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「0224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