

12月

me-byo エクスプラザ 体験ワークショップ

時間：午前 11:30、午後 1:30 所要時間 15 ~30 分間

会場：me-byo エクスプラザ



12/ 7 **土** 14 **土**
12/21 **土** 28 **土**

免疫力UP! 腸活体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)



12/22 **日**

冷え・むくみを改善する 冬の健康相談

講師 下原 佐土子
(管理栄養士・健康運動指導士)



12/29 **日**

アイスブレイクと 簡単運動

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)



※事前の予約の必要はありません。
開催時間内に会場にお越しください。

実施機関 **かながわ健康財団**