

me-byo エクスプラザ



2月

体験ワークショップ

時間：午前 11:30、午後 1:30
会場：me-byo エクスプラザ

所要時間 15 ~30 分間

2/1 土 8 土

こどもも大人も楽しく

脳活体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)



2/16 日

からだを操る 敏捷性チェック

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)



2/15 土

免疫力アップ

腸活体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)



2/22 土

自律神経を整える 早春の健康相談

講師 下原 佐士子
(管理栄養士・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