

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

新しい自分を  
目指して！

## リセット月間



1 / 4 日 1 / 12 月 祝  
1 / 18 日 1 / 31 土

### 気持ち前向き 姿勢美人になる体操

講師 長谷川 晴美  
(管理栄養士・健康運動指導士)

1 / 10 土 1 / 17 土

### セルフケア

講師 市野瀬 厚  
(健康運動指導士)

1 / 11 日

### 【腰痛改善】

### 腰の痛みを和らげる ゆらゆら体操

講師 茂木 潤一  
(健康運動指導士)

1 / 25 日

### こころとからだを整える 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)



※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

