

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
自分で指して！

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