

2月

# 体験ワークショップ

me-byo エクスプラザ



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

冷え対策をしっかりと！ 温活月間

2/1日 2/11水祝  
2/21土

血流改善 代謝アップ

生活習慣病  
改善体操

講師 長谷川 晴美  
(管理栄養士・健康運動指導士)



2/23月祝 2/28土

室内で  
有酸素運動  
プログラム

講師 市野瀬 厚  
(健康運動指導士)

2/8日 2/15日

【むくみ解消】毎日5分!

ふくらはぎが細くなる  
最強ストレッチ

講師 茂木 潤一  
(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