

11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

11/3 日

腸活体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

11/10 日

壁を使って行う 簡単筋トレ

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)

11/17 日

秋の健康相談

講師 下原 佐土子
(管理栄養士・健康運動指導士)

11/24 日

お腹ぺたんこ 簡単！腹筋体操

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**