

# me-byo エクスプラザ

## 7月の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）

場所：me-byo エクスプラザ

7/2 ± 3日

ふたつのことを  
同時にできるかな？

キャッチ & エスケープ

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）



7/9 ± 10日

7/16 ±

足をすばやく動かそう！  
ステッピングチェック

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）



7/17日 18月 祝

熱中症予防と  
コロナに負けない  
生活習慣

講師 西村 幸子（保健師）7/17  
猿田 貴美子（保健師）7/18



7/23 ± 24日

体の不思議！  
動かない自分の薬指

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）



7/30 ±

浅い呼吸にさよなら

講師 高垣 茂子（健康運動指導士）



7/31日

4分ですっきり燃やす  
メリハリ  
美ボディメイク

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