

me-byo エクスプラザ

# 8月 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



8/6 ± 11 木 祝

からだをうまく使おう！  
やってみよう  
その場で風船リフティング

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）



8/13 ± 14 日

からだのバランスチェック  
からだのかたよりに気づく  
その場で足踏みチェック

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）



8/20 ± 27 ±

同時に二つの動きを  
やってみよう  
キャッチ & エスケープ

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）



8/21 日

4 分間でできる  
からだリフレッシュ体操

講師 茂木 潤一（健康運動指導士）



8/28 日

チャレンジ！  
空気イス

講師 市野瀬 厚（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