

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 日

壁を使って
運動しよう！

講師 市野瀬 厚（健康運動指導士）

8/5 土

やってみよう！
その場で屋船リフティング

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

8/11 金 祝

ガチガチ背中
解消ストレッチ

講師 茂木 潤一（健康運動指導士）

8/12 土 13 日

雑学！
自分の「からだ」のこと

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

8/19 土

2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）

8/20 日

間食のすすめ！
～栄養 Wonder 2023～

講師 下原 佐土子（管理栄養士）

8/26 土 27 日

フレイルを防ぐ！
タンDEM 歩行

講師 伴野 裕生（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