

# 食・運動・癒やしの未病改善レッスン

プログラム一覧

令和8年6月28日(日)～令和8年11月29日(日)

No.	実施日	申込締切	レッスン名	実施時刻	募集人数	講師	受講料(円)
1	6/28(日)	6/16(火)	① カラダ改善ヨガⅠ -肩まわりを整える猫背ケア-	10:00 ～11:00	20	橋本はづき アウェイク鎌倉 主宰 ヨガインストラクター	500
			② 五感で感じる 日本茶ワークショップ	11:30 ～12:30	20	石崎雅美 (一社)茶ラボあしがら 代表理事 地元のお茶コンシェルジュ あしがら	1500 (教材費込み)
2	7/26(日)	7/14(火)	③ カラダ改善ヨガⅡ -ぶれない軸を整える やさしい体幹ケア-	10:00 ～11:00	20	橋本はづき アウェイク鎌倉 主宰 ヨガインストラクター	500
			④ 全身すっきり! 足つぼセルフケア	11:30 ～12:30	20	岩崎恵子 プライベートサロンvinaka代表 一般社団法人日本美腸協会 エグゼクティブ認定講師	1000 (教材費込み)
3	8/29(土)	8/18(火)	⑤ カラダ改善ヨガⅢ -脚ライン整える骨盤ケア-	10:00 ～11:00	20	橋本はづき アウェイク鎌倉 主宰 ヨガインストラクター	500
			⑥ 麴deおいしく健康に♪ かんたん手づくり 3種の麴調味料づくり	11:30 ～12:30	20	相原ひろ香 HAKKOプロデューサー 発幸料理家	1500 (教材費込み)
4	9/27(日)	9/15(火)	⑦ カラダ改善ヨガⅣ -骨盤から整える 全身バランス-	10:00 ～11:00	20	橋本はづき アウェイク鎌倉 主宰 ヨガインストラクター	500
			⑧ 心身の不調を整える ハーブ習慣	11:30 ～12:30	20	橋口玲子 緑蔭診療所 医師	1500 (教材費込み)
5	10/31(土)	10/20(火)	⑨ アロマバリエストレッチ	10:00 ～11:00	20	佐久間和子 KAKOバリエストレッチ 主宰	500
			⑩ 麴deおいしく健康に♪ かんたん手作り! 短期熟成の白味噌	11:30 ～12:30	20	相原ひろ香 HAKKOプロデューサー 発幸料理家	1500 (教材費込み)
6	11/29(日)	11/17(火)	⑪ 睡眠の質を高める腸内ケア	10:00 ～11:00	20	岩崎恵子 プライベートサロンvinaka代表 一般社団法人日本美腸協会 エグゼクティブ認定講師	500
			⑫ 麴deおいしく健康に♪ かんたん手づくり! 黄柚子胡椒づくり	11:30 ～12:30	20	相原ひろ香 HAKKOプロデューサー 発幸料理家	1500 (教材費込み)

# 食・運動・癒やしの未病改善レッスン



ーレッスンは6月から11月まで、毎月1回ー

めぐる ゆるむ ととのう。

自分のための6回講座。

大井町の自然豊かな「未病バレービオトピア」で始める癒やしの未病改善。

日程や講座内容の詳細は中面をご覧ください。

会場 未病バレー ビオトピア内 (足柄上郡大井町山田300)

アクセス 小田急線「新松田駅」/JR御殿場線「松田駅」より 富士急モビリティ路線バス「未病バレービオトピア」行「BIOTOPIA未病バレービオトピア」下車



me-byo エクスプラザ 未病バレー「ビオトピア」マルシェ内

me-byoエクスプラザは未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直すきっかけとなる、神奈川県が設置する体験型施設です。



主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]

# 未病改善レッスン 参加者募集中

「未病改善レッスン」は豊富な全12プログラム。  
1日で2プログラムを実施します。  
もちろん1プログラムからの参加もできます。  
また、事前に全12プログラムのお申し込みも可能。  
12プログラムを通して、かわる自分をぜひ体験してください。



お申込みは、「メール」または「電話」で

- ① 氏名 ② 住所(市区町村まで) ③電話番号(日中連絡が取れるもの) ④希望日時(1プログラムのみ参加希望の方はプログラム番号) ⑤メールアドレス をご連絡ください。
- 申込締切 は裏面のプログラム一覧をご覧ください。  
事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

申込・お問合せ先：公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00～17:00)  
電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp



申込メールアドレス

令和8年度 プログラム一覧 ※全プログラムで未病指標(ME-BYO INDEX)を実施します。

血管年齢測定・疲労ストレス測定あり

6月28日(日)

## ① カラダ改善ヨガ I - 肩まわりを整える猫背ケア-

肩甲骨をほくして姿勢を整え、猫背・巻き肩・首こりを予防する講座です。深呼吸で肋骨を開き、肩の力を抜く動きで代謝アップもめざし、スマホ姿勢の改善にもつなげます。

講師 橋本 はづき 氏  
アウェイク鎌倉主宰 ヨガインストラクター



## ② 五感で感じる日本茶ワークショップ

足柄茶の新茶を蓋碗を使っていただきます。芳醇なお茶の香りやうま味、また冷茶の甘味を五感をフルに使って堪能しましょう。

講師 石崎 雅美 氏  
一般社団法人茶ラボあしがら 代表理事 地元のお茶コンシェルジュあしがら



## ③ カラダ改善ヨガ II - ぶれない軸を整えるやさしい体幹ケア-

大腰筋(腰まわりを支える筋肉)が弱ると、腰痛や膝の負担につながります。ここでは、ひねりと軽いスクワットで大腰筋と内転筋を同時に鍛え、日常動作を安定させる足腰づくりにつなげます。

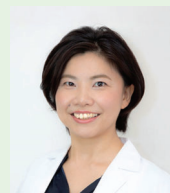
講師 橋本 はづき 氏  
アウェイク鎌倉主宰 ヨガインストラクター



## ④ 全身すっきり! 足つぼセルフケア

足裏には60~70もの反射区(ツボ)があり、不調があると硬くなったり血流が悪くなったりするため、押すと痛みがあると言われる。模型を使った解説のあと、自分の足を使って押し方を実践的に学びます。

講師 岩崎 恵子 氏  
プライベートサロンvinaka代表 一般社団法人日本美腸協会エグゼクティブ認定講師



## ⑤ カラダ改善ヨガ III - 脚ライン整える骨盤ケア-

内転筋を意識した歩き方と体幹をやさしく目覚めさせる動きを組み合わせ、姿勢を安定させる歩き方をめざします。簡単な骨盤ゆがみチェックも行います。

講師 橋本 はづき 氏  
アウェイク鎌倉主宰 ヨガインストラクター



## ⑥ 麴deおいしく健康に♪かんたん手づくり! 3種の麴調味料づくり

和だし香る「塩こうじ」、まるでコンソメ「玉ねぎこうじ」、万能だれの素「醤油こうじ」の3種の麴調味料を作ります。腸活に役立つ麴のうまみを生かした活用方法もお伝えします。(持ち帰り重量 各約150g)

講師 相原 ひろ香 氏  
HAKKOプロデューサー 発幸料理家



転倒リスク測定・疲労ストレス測定あり

9月27日(日)

## ⑦ カラダ改善ヨガ IV - 骨盤から整える全身バランス-

骨盤をニュートラルな位置に保ち、腰の負担をやわらげます。丹田をそっと引き上げる意識をやさしい動きで身につけ、日常に取り入れやすい姿勢づくりにつなげます。

講師 橋本 はづき 氏  
アウェイク鎌倉主宰 ヨガインストラクター



## ⑧ 心身の不調を整える ハーブ習慣

ストレスを和らげるハーブティーの楽しみ方や、毎日の生活に役立つアロマの活用法など、ハーブの力を活用し、自然の恵みで体と心をやさしく整える方法を学びます。

講師 橋口 玲子 氏  
緑蔭診療所 医師



体成分分析装置・血管年齢測定あり

10月31日(土)

## ⑨ アロマバレエストレッチ

アロマで自律神経をととのえながら、全身の柔軟性を高めます。運動不足の方や、疲れが体から抜けにくい方におすすめなストレッチです。運動が苦手な方でもご参加いただけます。

講師 佐久間 和子 氏  
KAKOバレエストレッチ 主宰



## ⑩ 麴deおいしく健康に♪かんたん手作り! 短期熟成の白味噌

初めての方でも簡単にできる、熟成期間1か月の甘口白味噌を仕込みます。味噌の未病改善ポイントや腸活により効果的な味噌の食べ方についてもお伝えします。(持ち帰り重量 約500g)

講師 相原 ひろ香 氏  
HAKKOプロデューサー 発幸料理家



バランスチェック! 血管年齢測定あり

7月26日(日)

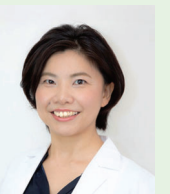
ベジチェック・未病チェックシートあり

11月29日(日)

## ⑪ 睡眠の質を高める腸内ケア

腸のはたらきや役割を知ることで免疫力や腸内環境に対する意識を高め、脳と腸の相関や睡眠と腸の関係、セルフ腸もみによる腸内ケアのコツをお伝えします。

講師 岩崎 恵子 氏  
プライベートサロンvinaka代表 一般社団法人日本美腸協会エグゼクティブ認定講師



## ⑫ 麴deおいしく健康に♪かんたん手づくり! 黄柚子胡椒づくり

黄柚子を使って麴のうまみを生かしたまろやかな味わいの柚子胡椒をつくります。今日から実践できる“おいしく未病改善につながるコツ”もお伝えします。(持ち帰り重量 約30g)

講師 相原 ひろ香 氏  
HAKKOプロデューサー 発幸料理家



ウォーキングチェック! 未病チェックシートあり

8月29日(土)