

me-byo エクスプラザ

5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



5/4 土祝 5日
5/6 月祝

体験！

子どものロコモチェック

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）



5/11 土 18 土

フレイルを防ぐ！

タンデム歩行

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

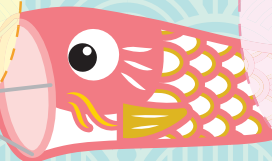
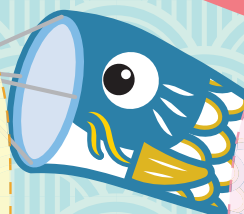


5/12 日

足のむくみスッキリ

3分ストレッチ

講師 茂木 潤一（健康運動指導士）



5/19 日

からだを操る「脳力」と「筋力」

脳トレと筋トレ

講師 市野瀬 厚（健康運動指導士）



5/25 土 26 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）



※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