



me-byo. エクスプラザ

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

会場：me-byo エクスプラザ

夏を
楽しみ
ながら！

潤いキープ月間

7/5 土 7/12 土

オーラル
フレイル予防
潤いキープ
口腔体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

7/6 日 7/19 土

脳力保つ
アイスブレイクと
簡単運動

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)

7/13 日 7/26 土

こころとからだを
整える

夏の健康相談

講師 下原 佐土子
(管理栄養士・健康運動指導士)

7/27 日

【暑さ対策】
暑さに負けない
暑熱順化
トレーニング

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