

# アロマバレエ ストレッチ



## 睡眠の質を高める 腸内ケア

2025年

1月19日 日 13:00~15:30

日々の生活に「食・運動・癒やし」の未病改善を取り入れ、自分の“こころ”と“からだ”に向き合ひましょう。  
自分らしい“幸せライフスタイル”はじめよう♪

**集合場所** 未病バレエ ビオトピア (足柄上郡大井町山田300)

AIオンデマンドバス  
「のるーと足柄」が便利!



※詳しいアクセスはこちら⇒

**プログラム** 健康チェック (体組成測定、血管年齢)

① アロマバレエストレッチ

運動 癒

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。



「アロマバレエストレッチ」

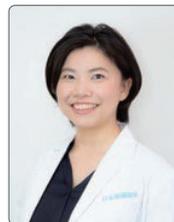
講師 佐久間 和子 氏  
KAKOバレエストレッチ 主宰

本講座の特徴は、音楽を重視するバレエの動きとアロマの融合です。  
アロマにより嗅覚を通して、脳をリラックスさせ、  
音に合わせて呼吸を意識しながらバレエの簡単な動きを体験しましょう。

② 睡眠の質を高める腸内ケア

運動 癒

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。



「睡眠の質を高める腸内ケア」

講師 岩崎 恵子 氏  
プライベートサロンVinaka 代表  
(一社)日本美腸協会エグゼクティブ認定講師  
美腸アドバイザー

「寝て起きてもなんだか疲れが取れない」なんて悩みはありませんか。  
この講座で睡眠と腸の関係を学び、ぐっすり眠れる体を手に入れましょう。

**参加費** 600円 (受講料 各300円)

※①②のプログラム、どちらかだけの受講も可能です。お問い合わせください。(両プログラム受講者が優先されます)

**定員** 40名

**申込方法** 電話またはメールで事前に

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メールアドレス  
をご連絡ください。

申込締切 **1月13日(月)** 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。

※メールでお申込みの場合は、件名を「0119レッスン」にしてお送りください。



申込メールアドレス

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

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]