

睡眠の
質を高める

「ぐっすり眠れる自分になる！」

～腸活セミナー×リラックスYOGAで、おやすみ整う時間～

7/26^土

15:00～17:00

(受付開始14:30～)

◆募集定員100名(先着順)

参加費**無料**

場所

湯田温泉こんこんパーク
(山口市湯田温泉5丁目2-19)

※駐車場は50台しかありません。近隣の有料駐車場については
湯田温泉こんこんパークのホームページでご確認ください。
(URL: <https://konkon-park.com/>)



当日の内容

※セミナーとヨガは
セットでの受講となります。

○睡眠×腸活セミナー

60分
程度

睡眠の質を高める腸活セミナー

■講師:

須本 愛子さん
(日本美腸協会
EXE認定講師)



■ゲスト:

佐藤 壮一郎さん
(森永乳業(株)
食品機能研究所)

■MC:

ヤスベエさん
(タレント)



○睡眠×リラックスヨガ

60分
程度

ハンドパンの演奏に合わせたリラックスヨガ

■講師: 吉福 教子さん(フィットネスコーディネーター)

■演奏: 黒子 雅之さん(ハンドパン奏者)



対 象

- ・小学校4年生以上(小学生のお子様は必ず保護者同伴)
- ・やまぐちヘルスラボ会員又は会員登録していただける方
※会員登録がお済でない方は、応募していただくことで会員登録を行います。(会員登録:無料)

持 参 物

- ・タオル、水分補給用飲料、ヨガマット(レンタルあり。先着25名)
- ※会場は土足可の床となっておりますので、必要に応じてレジャーシート等もご持参ください。

そ の 他

- ・当日は、座学によるセミナーとリラックスヨガ体験を行いますので
動きやすい服装でご参加ください。

主 催

- ・やまぐちヘルスラボ・山口県・山口市

◆協賛/森永乳業株式会社 ◆協力/援むすび山口

募 集 開 始

6/27^金 10時～



応募方法

◀左記QRから
お申込ください

問
合
せ
先



やまぐちヘルスラボ
YAMAGUCHI HEALTH LAB

〒754-0041 山口市小郡令和一丁目1番2号

tel.083-976-4095

ホームページはコチラから
やまぐちヘルスラボ
<https://yamaguchi-hl.com>

