



# 脳と身体のリフレッシュ エクササイズ ～気分転換・姿勢改善～

脳を活性化する頭の体操や、疲労回復に効果的なストレッチを行い、心身ともにリフレッシュできるプログラムです

- 開催日：**5月25日(土)**
- 開催時間：10:00～11:00
- 開催場所：笛田公園内会議室
- 参加費：300円/人(税込、保険料)
- 講師：鈴木百香氏
- 募集人数：先着申込 20名

#### ◆講師プロフィール◆



- 鈴木百香  
スポーツクラブ  
ルネサンス港南台
- ・幼年体育指導士
  - ・中学高等学校教員免許状  
保健体育
  - ・介護予防運動指導員
  - ・adidas Functional Training  
認定トレーナー

- 申込方法：笛田公園管理事務所に直接お電話又は  
下記Mailアドレスに連絡ください。

電話：0467-32-0559

Mail：[inoue.yoshihiko@mdlife.co.jp](mailto:inoue.yoshihiko@mdlife.co.jp)

笛田公園管理事務所

〒248-0027 鎌倉市笛田3-30-1

<http://www.fueda-park.com/>



お仕事の合間やご自宅で実施することで、疲労回復にもつながり、  
心も身体もリフレッシュすることができます

笛田公園指定管理者／三菱電機ライフサービス（株）湘南支社主催

