健康な身体をつくる！プチ料理教室

オーガニック食料品店「四季彩」の店長が教える、身体を大切にするための料理教室。ちょっとした工夫でぐっとヘルシーに、ぐっと美味しく。店長の楽しく目からウロコのトーク＆ちょこっと試食もありますよ！

ひめトレ

足腰を強くする！オトナの身体づくり

つまづくことが増えた、階段が昇りにくい、歩く時間が減っている、股関節が固まってるなどなど、下半身の不安がある方にオススメ！やさしいストレッチやマッサージから家でもできるトレーニングを体験。

ポールde体操

最近街中でストック（＝ポール）をついて歩いてる人を見かけますよね。「ノルディックウォーキング」と言って、北欧では日常的なスポーツ。「スポーツのすま」の森さんがポールを使ったストレッチを教えてくれます！気になっていたという方はぜひ！

あへあほ