

運動プログラム



かた がんせいひろう かいぜん  
肩こり・眼精疲労改善

ストレッチ & エクササイズ

にちじ  
日時

2024年7月13日(土)

10:15~11:45 ※10分休憩あり

参加  
無料

プログラム内容

① 講義

- ◆ 肩甲骨の動き
- ◆ 肩こりの原因
- ◆ 眼精疲労の原因

② 実技

- ◆ 腕~背中や胸のストレッチ
- ◆ 目を動かすエクササイズ



※実技は椅子での座位とその場で立ってできるもののみになります。鍛えることが目的ではないので、運動強度は低めです。  
※資料の配布はございません。各自メモをご準備ください。

こんな方に  
おすすめ!

- 運動を通して自分に必要なセルフメンテナンス方法を知りたい!
- 暑い季節でもできるような、無理のない運動を取り入れたい!
- 普段からパソコン作業が多いので、日々実践できる運動を知りたい!

講師紹介

伊藤 美幸(いとう みゆき)

株式会社mimococo代表。

運動を行うことで生じる心の変化や運動を通じたコミュニティの良さを感じ、それを発信するトレーナーとして活動中。

姿勢改善や肩凝り腰痛などの不調改善が得意で、体のパフォーマンスを底上げさせ、心身ともに整えていきます。



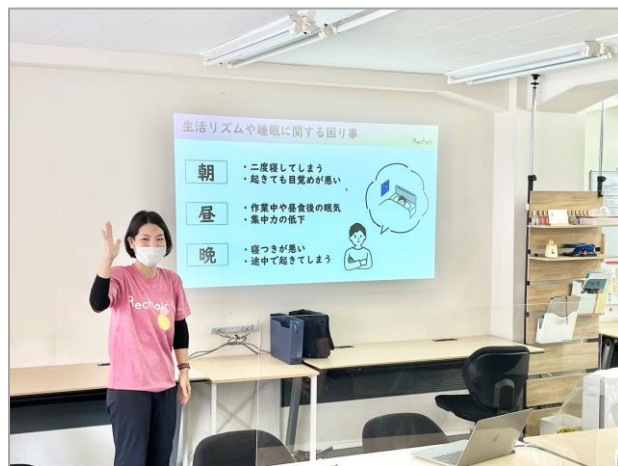
## 暑い季節は、体調を整えよう

梅雨が明けると本格的な夏の暑さが始まります。

暑い季節に向けて、ダイナミックに体を動かすよりも、**体調を整えていくためのストレッチ&エクササイズ**をご紹介します。

運動プログラムでは、**運動を通して自分に必要なセルフメンテナンス方法を知ることが目的**です。

普段パソコン作業が多い方、肩こりや目の疲れが溜まっている方、改善ストレッチを取り入れることで体調を整えていきましょう！



↑ 講義の様子

## 参加方法

### 事業所のご利用者様は

- 会場参加をご希望の方 …………… 通所中の事業所にてご参加ください。
- 在宅での参加をご希望の方 …………… 事業所からお送りするZoomのURLからご参加ください。

### ココールポートが初めての方は

1. まずはココールポート横浜Office or 横浜第2Officeどちらかにご連絡ください。  
連絡先詳細は下記を参照してください。
2. 当日5分前に、ココールポート 横浜Office または 横浜第2Officeにお越しください。

各事業所では、新型コロナウイルス感染対策を徹底しております。

マスクご着用のうえ安心してお越しいただきますと共に、入口での検温・消毒のご協力を、何卒よろしくお願い申し上げます。

### 参加にあたり

- 動きやすい服装でお越しください。
- 息が弾んだり汗をたくさんかいたりするような運動ではなく、自分の身体の調子を整えるようなレッスンです。お気軽にご参加ください。



お問い合わせ・お申し込み・ご来場はこちらまで！



### 横浜Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13

第2安田ビル3F

TEL 045-565-9270

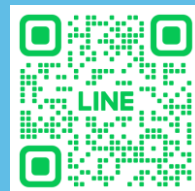
### 横浜第2Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-30-8

SYビル4階

TEL 045-534-9673

LINE公式アカウント



@514jevz