

作業の合間に！

運動プログラム

# こそっとセルフケア



にちじ  
日時

2025年2月8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

- ◆長時間同じ姿勢の場合のデメリット
- ◆活動量を保つメリット



### ② 実技

- ◆座ったままでできる簡単ストレッチ&エクササイズ など

※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！

- 心身の不調を改善したい！
- セルフケアしながら体力向上もできる方法を知りたい！
- 寒い時季でも動ける方法を知りたい！

### 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。



## 良い姿勢によって心身の不調改善

寒いからと、同じ姿勢で長時間過ごしてしまうことはありませんか？作業の合間など気づいた時に簡単にできるストレッチを学び、寒い時季を元気に乗り越えられるようセルフケアをしながら、体力向上を目指しましょう！この運動プログラムでは、息がきれるような激しい運動や難しい運動はいたしません。ぜひ、お気軽にご参加ください！



↑ 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。

<ご協力いただきたいこと>

当日の体温および体調の確認を各自で行ってください。

また、新型コロナウイルス等の感染症に罹患・療養期間中の方は、お控えいただきますようお願いいたします。

### 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