



じりつしんけい

とと



# 自立神経を整える

運動プログラム

# セルフマッサージ



日時

2025年3月8日(土)

10:15~11:45 ※10分休憩あり

ぶん きゅうけい

参加  
無料

## プログラム内容

### ① 講義

- ◆ じりつしんけい 自立神経とは
- ◆ 「かん感じる」じゅうようせい重要性
- ◆ セルフマッサージのポイント

### ② 実技

- ◆ ぜんしん 全身のセルフマッサージ
- ◆ かる 軽いたいそう体操



※実技は椅子での座位とその場で立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!

- 気分を左右されず、自分でコントロールできるようになりたい!
- 新しい季節に向けて、体調を整えるヒントを得たい!
- 体調の安定を目指すことで、面接でもアピールできるようにしていきたい!

## 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。



## 新しい季節に向けた対策を

4月にかけて慌ただしくなるこの時期。よく耳にする「自律神経」について正しく理解し、運動のできるセルフケアを実践して、体調と自分のペースをキープしていきましょう！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