

運動プログラム

今年もお疲れ様でした！



2025年<sup>がんば</sup>も頑張った自分<sup>じぶん</sup>をいたわる

年末の疲労解消タイム<sup>ねんまつ ひろう かいしょう</sup>

にちじ  
日時

2025年12月13日(土)

10:15~11:30 ※10分休憩あり<sup>ぶん きゅうけい</sup>

参加  
無料

## プログラム内容<sup>ないよう</sup>

### ① 講義<sup>こうぎ</sup>

◆ アクティブレストについて

◆ 自分<sup>じぶん</sup>なりの疲労<sup>ひろう</sup>解消法<sup>かいしょうほう</sup>を考えてみる<sup>かんが</sup>



### ② 実技<sup>じつぎ</sup>

◆ 深呼吸<sup>しんこきゅう</sup>、マインドフルネス要素<sup>ようそ</sup>を取り入れた運動<sup>うんどう</sup>

※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！

- ☒ 1年頑張った自分をいたわりたい！
- ☒ 疲れ具合にあった疲労回復法を知りたい！
- ☒ 自分で自分を癒す自分にあった運動方法を知りたい！

## 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。

## 1年頑張った自分をいたわろう

今年1年間頑張った自分をいたわるような、癒しの時間にしていきましょう。

正しい深呼吸のしかたやマインドフルネスの要素を取り入れた運動などを知って、心身ともに疲労回復を目指します。

元気に新しい年を迎えるためにも、今年の疲れは今年のうちに解消しましょう。

この運動プログラムでは、息がさけ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！

## 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。

### コルポートが初めての方は

1. まずはコルポート横浜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