

運動プログラム

調子が悪い時に

# おすすめの体操



日時

2024年2月10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

◆ 寝たまま、座ったまま行うストレッチのポイントやメリット

### ② 実技

◆ 座ったままできる簡単ストレッチ&エクササイズ

※実技は椅子での座位とその場で立てることが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!
- 寒いや緊張でつい体が力んでしまい、疲れてしまう!
- 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。



## 寒い冬こそ運動の工夫を

寒さ厳しい2月。体を動かすことが大事だと分かっているけど、億劫になりやすい時期でもあります。

今回は寒い冬でも運動をより身近に感じていただけるように、座ったままできる運動をご紹介します。

運動プログラムでは、現状の心身の把握をすること、また運動前後で身体の動かしやすさの違いを確認し、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。体調の安定に繋がるように、厳しい冬でもできる運動を取り入れていきましょう！



↑ 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