

運動プログラム  肩こり・首こり改善

ストレッチ & エクササイズ



日時

2023年11月11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

- ✓ 肩こりの原因
- ✓ 緊張やストレスと肩こりのつながり
- ✓ 肩甲骨の動きについて

② 実技

- ✓ 腕周り～上半身メインのセルフマッサージ
- ✓ 胸や背中ストレッチと呼吸法
- ✓ お腹と背中エクササイズ



※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。

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!
- 日頃の肩や首の凝りを解消したい!
- 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。



凝りに悩むすべての人へ

みなさんは普段、肩や首の凝りに悩まされることはありますか？多くの人が、スマートフォンやパソコンを使う現代だからこそ、悩まれる方も多いかもしれません。

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。首や肩回りは、みなさんが思っているよりも動きが制限されている可能性があるため、ぜひ**プログラム終了後の変化を確かめてみましょう！**



↑ 講義の様子

参加方法

ココルポートのご利用者様は

- 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。

ココルポートが初めての方は

1. まずはココルポート横浜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、ココルポート 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