

運動プログラム

ほぐして、
の
伸ばして、
きた
鍛える

ようつう かいぜん
腰痛改善!

ストレッチ & セルフマッサージ



にちじ
日時

2025年 8月 9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

- ◆ 腰痛の原因
- ◆ ここがポイント! セルフマッサージ、ストレッチの部位

② 実技

- ◆ 腰痛改善ストレッチ
- ◆ 体幹部のエクササイズ



※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。
※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!
- 日頃の腰痛、腰痛による不調の対策をしたい!
- 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。

腰痛に悩んでいませんか？

「長年腰痛で悩んでいる」ということはありませんか？

腰は身体の要(かなめ)という漢字が示すように、身体の軸と健康生活を支える、重要な役割を担っています。その重要な箇所が痛めば、生活の質を低下させてしまうのは明らかです。ぜひこの運動プログラムで今の心身状態を把握し、セルフメンテナンス方法を学んで、腰痛改善を目指しましょう。

夏の暑い時期には思い切り体を動かすより、動かしやすい時期に備えて体を整えていくのが大切です。今回は腰痛改善に向け、無理なく体を動かしていきましょう。

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。

<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