

「ストレッチ教室」について

2023.9
豊田合成健康保険組合

1. ストレッチは身近にできるリラクゼーションです。

トレーナーのもと、正しいストレッチを行うことで身体がリラックスでき、肩こり、腰痛が改善します。是非、この機会に体験してみてください!!

参加料無料です!



2. ストレッチの4つのメリットは

- ①体重を利用するので筋肉をしっかり伸ばせる
- ②力を入れないので全身を脱力して伸ばせる
- ③痛みが起こりにくい
- ④伸ばした姿勢を長時間キープできる

3. ストレッチの代表的なポーズ例

A) 膝を浮かす。



B) 両腕を上げる。



C) ブロックを使用する。

両膝でブロックを挟む

膝を開かない



D) 壁を利用し、両腕を上げる。



4. 開催日 (10月~12月)

日付	曜日	開催時間帯
10月11日	水	18:15~19:30
10月18日	水	18:15~19:30
10月25日	水	18:15~19:30
11月1日	水	18:15~19:30
11月8日	水	18:15~19:30
11月15日	水	18:15~19:30
11月22日	水	18:15~19:30
11月29日	水	18:15~19:30
12月6日	水	18:15~19:30
12月13日	水	18:15~19:30
12月20日	水	18:15~19:30
12月27日	水	18:15~19:30

参加希望者は**別紙申込書**を

各開催日の3日前までに健保へ提出(先着順)ください。

場所:井之口健康管理センター研修棟2階ミーティングルーム

※1教室最大5名/回とし、

初参加者の応募が少ない場合は複数回参加可とします。