

「ストレッチ体験教室」について

2023.5
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 (5/24~6/28予定)

日付	曜日	利用時間帯
5月24日	水	18:00~19:15
5月31日	水	18:00~19:15
6月7日	水	18:00~19:15
6月14日	水	18:00~19:15
6月28日	水	18:00~19:15

※1教室最大5名/回とし、1人1回体験していただく。
期間中に応募人数が少ない場合は複数回参加可とします。

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

参加希望者は別紙申込書を健保まで提出下さい。