

上田商工会議所共済還元事業

上田商工会議所健康セミナー

「体調を整える簡単ストレッチング」

簡単なストレッチでも、疲労回復やリラックスには効果抜群!冬の間になくなった体をほぐして春の到来に備えましょう!!体も気分もすっきりリフレッシュ!!

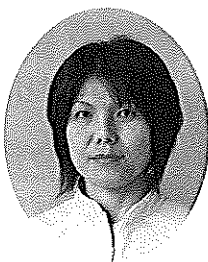
2回シリーズで開催!どちらか一方の参加もOK。  
当日は体を動かせるお支度でお越しください。

受講  
無料

【講師】

(財)長野県健康づくり事業団  
健康運動指導士

五十嵐宏美 先生



講師プロフィール

日本女子体育短期大学体育科卒業。現在、(財)長野県健康づくり事業団長野健康センターで、生活習慣病予防運動・各種運動について個別指導を行う。また、企業からの依頼により健康運動の講演会活動を積極的に行っている。健康運動指導士(平成6年取得)。特定非営利活動法人日本体調改善運動普及協会コンディショニングインストラクターI(平成15年取得)。(社)日本アロマ環境協会認定 アロマセラピーアドバイザー(平成17年取得)ヘルスケアトレーナー(平成18年取得)。



【第1回内容】

腰痛予防体操。腰痛予防対策メニューにより体のストレッチを行います。※マットを使った体操で、ヨガマット(30枚)は用意致しますが、30名様を超えた場合は当所ゴザとなります。ご了承ください。

【日時】 3月23日(金)  
午後2時~3時30分

【場所】 上田市塩田公民館大ホール  
上野市中野20番地

【定員】 30名(先着順)

【受講料】 なし

【当日持ち物】浴用タオル・バスタオル  
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。



【第2回内容】

いすに座ってできる肩こり予防体操。肩こり予防を中心としたメニューにより体のストレッチを行います。

【日時】 3月27日(火)  
午後6時~7時30分

【場所】 上田商工会議所5Fホール  
上田市大手1-10-22

【定員】 80名(先着順)

【受講料】 なし

【当日持ち物】浴用タオル



【申込先】 下記申込書をFAXにてお申し込み下さい。

【お問い合わせ】上田商工会議所 電話 0268-22-4500

上田商工会議所 行 FAX: 25-5577

「上田商工会議所健康セミナー」参加申込書

希望日に○印⇒

3/23 (塩田公民館)

3/27 (上田商工会議所)

事業所名	電話 ( ) -		
参加者名			

※ご記入いただいた個人情報は、この研修以外の目的では使用いたしません。

