

自宅でできる 新型コロナに 負けない♪ らくらく ストレッチ



テレワークや在宅勤務で運動不足になっていませんか？
運動は体力低下を抑制するだけでなく、脳が活性化され
前向きな気持ちを促すといわれています。

一方で運動不足は血流が悪くなり疲労物質がたまることで、疲れ
を感じ、気分も落ち込み、不眠などを引き起こす場合があります。

そこで今回は、ご自宅でできる、椅子を使用したストレッチと床で
行うストレッチの2種類をご紹介します!!



以下の日程に開催延期となりました。

10名の
少人数制で
開催します

9/12 (土) 14時~16時 定員10名 (賛助会員優先)

【会場】 沖縄県男女共同参画センター「ていする」1階 フィットネスルーム

【対象】 関心のある方

※持病や体調に不安のある方は医療機関等にご相談のうえ、お申込をお願いします。

【申込】 裏面用紙にてFAXまたはメール、電話、HPお申込フォーム

【参加費】 700円 (消費税・傷害保険料込み)、賛助会員 500円

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット

※はだしの為シューズ不要、ヨガマットをお持ちの方はご持参をお願いします。



講師：座安 かな (ざやす かな) 氏
(健康運動指導士・ウェブストレッチ講師)

大学卒業後、一般財団法人沖縄県健康づくり財団に勤務、併設されているト
レーニングジム・プールでの実技指導等を担当。
また、生活習慣病、メタボリックシンドローム予防・改善の為、当外来受診
者を対象とした個別指導も行っている。

QRから申込



※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況や拡大防止措置等により、プログラムや
開催方法・時期等が変更となる可能性があります。

※ 当日はご自宅で検温いただき、ご来場ください。
講座受講時はマスク着用、体調不良の方はご参加をお控えください。

