

「肩こり・腰痛予防セミナー」 を無料WEB公開します!



今年度の健康セミナーは **WEB録画配信型**で行います

日ごろの忙しい生活や新型コロナウイルス感染症の影響で体と心が疲れていませんか？
今年度のセミナーは録画配信型ですので、公開期間中いつでも視聴することができます。
ご家族でご覧いただき、疲れた体のリフレッシュにぜひお役立てください。

配信内容

「**adidas** ファンクショントレーニング ～肩こり腰痛予防編～」 約 45 分程度



画像のエクササイズはイメージです。

スポーツシーンをリードする**アディダス**が開発したトレーニング方法です。
日常生活での正しい動作や姿勢の維持を導き、最高のパフォーマンスを引き出します。
特別な器具は必要なく、着替えずに気軽にできるプログラムです。

腰痛の85%は原因不明といわれています。
動くことで筋力・柔軟性・バランスを整えます。

基礎筋力や柔軟性の向上を図り、肩こりや腰痛になりにくいカラダへ
プログラムのながれ

1. 動く前にチェックして体の状態を確認します。
2. 体幹・骨盤周りを中心に、テーマに合わせて実技を行います。
3. 動いた後の体の状態をチェックして、体の変化を体感します。

動画制作：株式会社ベネフィット・ワン（ルネサンス）

視聴方法 公開期間中、当組合ホームページから視聴サイトへのリンクを掲載しますので、
次のパスワードを入力してアクセスしてください。

ID **tochigi-kyosai@s-re.co.jp**

パスワード **tochigikyosai**

公開期間：令和3年6月1日～6月30日（予定）

- ・視聴にあたり会員登録はありません。
 - ・講習を補助するためのテキストを併せて掲載しますので、ぜひご利用ください。
- ※動画をダウンロードすることはできませんので、視聴の際は毎回インターネット回線が必要となります。
※Wi-Fi環境がない場合における視聴はデータ通信料がかかりますのでご注意ください。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**