研修や会合など
楽しみながらできる

ストレッチボールを使った

「健康づくり出前講座」のご案内

あなたの職場・
地域へ伺います♪

（一財）広島県環境保健協会では、県民の健康寿命の延伸に寄与する事業の一環として、
オリジナルのストレッチボールを使った健康づくりのための出前講座を企画しました。ぜひご活用ください。

講座内容（中心メニュー）

①足裏ストレッチ

足裏の少しの傾きが、関節の歪みや痛みの原因になるおそれがあります。緊張した足裏の筋肉をほぐし、足裏全体が床にしっかり付くようなエクササイズを行います。

②姿勢改善ストレッチ

おしりや背中、肩の筋肉をほぐしながら、腰ねじりや両腕上げなどの動きを加え、良い姿勢が取りやすくなるようなエクササイズを行います。

③症状別ストレッチ

座位や長座位、仰向けの体勢で、肩こり·腰痛·膝痛·O脚·冷え·不眠などをスッキリさせる、症状に合わせたエクササイズを行います。

④サーキットエクササイズ

脂肪燃焼や体幹などをテーマにした、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたエクササイズを行います。やや強めの運動です。

※上記①～④の講座では、共通して転倒予防につながる運動を行います。※上記①～④のうち、2つを組み合わせることも可能です。

日　時　原則として平日の 10：00～17：00
※要望がある場合は、別途ご相談ください。

場　所　ご依頼者で設定
※人数やメニューによって、必要な広さが異なります。

対　象　非営利団体（町内会、公民館、任意団体等）

料　金　６，０００円（税別）／１時間
※開催場所により、旅費実費（高速代）を申し受けます。

講座時間　原則として６０分
※要望がある場合は、別途ご相談ください。

定　員　１回２０人まで
※参加者の募集は、各団体で行ってください。

出前講座の流れ

①裏面の申込書に必要事項を記入し、FAXで送信する。

↓

②当協会の担当者が、申込担当者に連絡（電話またはメール）し、詳細を決定する。

↓

③指定の日時·場所で出前講座を実施する。

↓

④振込み、または現金で料金を支払う。
※振込みの場合は、当日請求書を持参します。現金の場合は、当日領収書を発行します。

これを使って
楽しく学びます♪

Lov-a-Ball mini（ラヴァボールミニ）

Lov-a-Ball mini（ラヴァボールミニ）とは？

日本で最初に女性専用サーキットスタジオを始めたJ.アライが、セルフケアグッズとして開発したストレッチボールです。体に当てて動かすだけで、ほぐし、伸ばし、運動などの作用が得られます。広島県環境保健協会が発行した商品です。

期待できる効果

扁平足　O脚　ヒザ痛　肩こり　足の疲れ　など

お問い合わせ　**一般財団法人広島県環境保健協会**
TEL:082-293-1511　Mail:kenko_goods@kanhokyo.or.jp

2020.6 作成

「健康づくり出前講座」申込書

団体名・企業名			
ご担当者様名			
ご住所	〒		
TEL		FAX	
メールアドレス	@		

希望講座No.		受講予定人数	名
希望日時	[第1希望] ２０　年　月　日　時　分～		
	[第2希望] ２０　年　月　日　時　分～		
場所／部屋名			
床の種類	いずれかに○をしてください。 Pタイル ・ フローリング ・ 畳 ・ その他（　　）		
部屋の広さ	約　㎡　または　畳		
備考			

〈 記入例 〉

希望講座No.	①	受講予定人数	２０　名
希望日時	[第1希望] ２０20 年 8 月 26 日 10 時 00 分～		
	[第2希望] ２０20 年 9 月 10 日 13 時 00 分～		
場所／部屋名	●●公民館 2 階　研修室		
床の種類	いずれかに○をしてください。 Pタイル ・ フローリング（○） ・ 畳 ・ その他（　　）		
部屋の広さ	約 ５０ ㎡ または 畳		
備考	高齢者が多いので、楽しくわかりやすくお願いします		

お問い合わせ・お申し込み

一般財団法人広島県環境保健協会
「健康づくり出前講座」係まで

TEL:082-293-1511
Mail:kenko_goods@kanhokyo.or.jp

FAX.082-293-1520

FAX