

オフィス・  
サークルなどで  
気軽にできる

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

※その他で要望がある場合は、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** 一般企業(健康経営に取り組む会社など)

**料金** 12,000円(税別)/1時間

※別途、旅費実費を申し受けます。

**講座時間** 原則として60分

※その他要望がある場合は、別途ご相談ください。

**定員** 1回20人まで

※参加者の募集は、各企業で行ってください。

## 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・場所で行前講座を実施する。

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

# 「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		m <sup>2</sup>	または		畳	
備考							

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

〈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	m <sup>2</sup>	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						

# FAX.082-293-1520

FAX