

# 眼精疲労に効くエクササイズ

デスクでできる!  
簡単エクササイズ

スッキリ!



ㄣ



その場でスッキリ?! 驚きの体感!

2023年9月20日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに  
回答すると“健康マイレージ”  
100ポイント付与!



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.sc/QY2c8T7>

パソコンやスマートフォンを使う機会が多い方、目の使い過ぎからくる眼精疲労や首・肩・腰のコリやハリにお悩みの方へ。簡単かつ効果的なセルフケアの内容です。

## 講師紹介

### 健康運動指導士 神谷秀行

東急スポーツオアシスにて運動指導、店舗責任者を経てパーソナルトレーナーの育成、健康セミナー、プログラム等の開発に携わる。中級障がい者スポーツ指導員。

TOKYU SPORTS  
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】  
【(株)東急スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当 : 中原

MAIL : [tso-cp-customer@sportsoasis.jp](mailto:tso-cp-customer@sportsoasis.jp)

【主催】  
住友商事健康保険組合