



デスクでできる肩こり&腰痛予防（座学）

たった1分
簡単予防！

固くなった腰に。
簡単ストレッチ！

血行を整えて
肩こり予防！

ちょっとしたストレッチが未来の健康に！

2024年5月15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.bz/ThdY598>

働き世代のお悩みトップ3に入ると言われる肩こり&腰痛。
長時間のパソコン作業や椅子に座ったままの姿勢を続けることが
原因の一つです。マッサージや運動が出来なくても細目にカラダを
動かすことが大切です。デスクでできる簡単予防エクササイズをお
伝えします。

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)スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当 : 中原

MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】
 住友商事健康保険組合