

【1回目】
個別の姿勢分析

所要時間:40分間

姿勢分析ソフトによる
姿勢評価を個別に実施し
腰痛や肩こりのもとを確認します。

分析所要時間:1人当たり約3分



働く女性に向けた

**職場訪問
エクササイズ事業**

姿勢改善で身体の不調改善!

肩こりや冷え・むくみなどの身体の不調の原因となる
姿勢の崩れを個々に評価して、
個々の姿勢を改善するエクササイズを指導します。

所要時間:40分間

姿勢改善ストレッチで改善した
正しい姿勢を維持するための
イスに座ってできる簡単な
機能改善エクササイズを実施します。

【3回目】
姿勢改善エクササイズ

【2回目】
姿勢改善ストレッチ

姿勢分析ソフトで分かった
姿勢の崩れを改善するための
イスに座ってできる
ストレッチ体操を指導します。

所要時間:40分間

対象人数:5~10名

実施方法:訪問してご指導いたします。

対象地域:平塚・秦野・伊勢原・

茅ヶ崎・厚木・藤沢

指導実績:平塚・秦野・中井・小田原等の
法人企業

〈指導プログラム〉

- ・視覚向上で転倒災害予防セミナー
- ・転倒災害 & 腰痛予防セミナー
- ・生活習慣病予防・改善プログラム

<担 当>スポーツ事業部ウエルネス業
小野寺・高橋

平塚市宝町10-4スポーツプラザ神奈中平塚4階

TEL:0463-24-7926