



公益財団法人

横浜市スポーツ協会

～職場訪問エクササイズ運動プログラム～

職場でお悩みの多い肩こり・腰痛、脚のむくみ、睡眠などに合わせた簡単なストレッチやちょっとした筋トレをご紹介します！仕事のすき間時間やご自宅でも取り組みやすいように用具など使用しません♪

～健康運動指導士・睡眠改善インストラクター等が運動をサポート～

1回目

肩こり予防！上半身のストレッチ&筋トレ

肩こりの原因となる首や肩・胸まわりの筋肉をほぐしてストレッチ！また、肘や手首まわりも調整することで上肢が使いやすくなります！

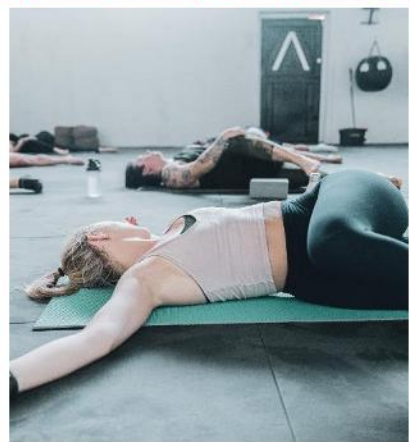
筋トレは気になる二の腕まわりを中心に…！



2回目

腰痛予防！体幹・下肢のストレッチ&筋トレ

腰痛の原因となる体幹や股関節まわりの筋肉をほぐしてストレッチ！座っている人も立っている人も股関節まわりが固くなると姿勢が悪くなりやすいので、きれいな姿勢を目指しましょう！



3回目

むくみ解消&快眠ストレッチ！

脚のむくみを解消するリンパ流しのストレッチや、夜寝る前に身体をリラックスさせるストレッチなど、ちょっとした日常のお悩みを解消する運動を紹介します！

