

集中カUPで業績もUP!!

ストレッチ千効果で腰痛改善

日時 2022年10月11日(火)

受付開始 18:00

セミナー&体験 18:30~20:30

場所 三郷市総合体育館
(三郷市茂田井2)



最近TVの健康番組などで話題の『ロコモティブシンドローム』を知って、腰痛改善をしていきましょう。ロコモティブシンドロームとは、骨や関節・筋肉などの衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下していることを言います。近年、時代の変化などによって、知らず知らずこの病名が当てはまることもあります。

今回のセミナーでは、ストレッチの効果を学び、その場で実践する事でより分かりやすいプログラムとなっています。ご家庭や職場で「今日からできるストレッチ」をお伝えします。皆様と楽しく行うことで、しっかりロコモを予防して、健康な身体と一緒に作り、集中カUPで業績もUPしていきましょう。



いいじま ひろふみ

講師 飯島 啓史氏

プロフィールと経歴

- 1985年 東京都台東区出身 (1985年生 36歳)
- 2006年 至誠堂整形外科 入職 (さいたま市中央区)
- 2006年~2010年 ウィルチェアラグビー ジェネシス チームトレーナー
- 2006年~2016年 全日本空手道連盟 國心館 トレーナー兼指導員
- 2013年 いいじま整骨院 開院 (吉川市中央 1-24-19)
- 2013年~2018年 埼玉県立草加高校 ラグビー部 チームトレーナー
- 2018年~ 越谷保育専門学校付属みさと団地幼稚園 トレーニング指導員
- 2020年~ 川口市立川口高等学校 陸上部 チームトレーナー

お申し込み方法

◎裏面の参加要項を良くご覧いただきまして、FAXにてお申し込み下さい。

主催：三郷市商工会サービス部会
TEL：048-952-1231

三郷市商工会 FAX048-952-3432

参加ご希望の方は、下記の内容を記入してこのままFAXをしてください。

フリガナ 事業所名	
フリガナ 代表者名	
フリガナ 参加者代表名	参加人数 名
代表連絡先	TEL _____ FAX _____ メール _____
備 考	

※この申込用紙により入手した個人情報につきましては、今後使用いたしません。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため時間に余裕をもって
お越しください

当日スケジュール

- 18:00 受付開始
- 18:30 開会（開会の挨拶）
- 18:40 セミナー開始
- 20:00 セミナー終了
- 20:20 質疑応答
- 20:30 閉会（閉会の挨拶）



申込み要項

- 対象：三郷市商工会 会員
- 募集定員：先着70名（1事業者何名様でも可）
- 参加費：無料
- 申込期限：2022年9月25日（日）まで
- 応募方法：申し込み用紙に必要事項をご記入の上、FAXにより受付。

定員となり次第、締切りとさせていただきます。

- 服装：動きやすい服装
- 持ち物：特になし

※当日は、新しいヨガマットとストレッチポールをご用意しております。

セミナー終了後は、そのまま参加者プレゼントとして、そのままお持ち帰り頂けます。

新型コロナウイルス対応について

- ① 十分に換気を行います。
- ② 一人ひとりの感覚を2メートルあけさせていただきます。
- ③ 受付にて、チェックシートご記入、アルコール消毒の徹底、検温の実施を行います。
- ④ 新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言等が発令された場合、中止となる場合がございます。