



ストレッチ教室

【開催日時】

毎月 第1月曜日
16:30~16:45

【開催場所】

別館5階
生理機能検査部

※第1月曜日でない月もあります

ストレッチの効果



- ☆同一作業姿勢からくる、身体的疲労の緩和
- ☆肩こり・腰痛などの痛み予防・緩和
- ☆緊張を取り、からだのリラックスを図る

など…

健康運動指導士が参加者
皆さんの様子を見ながら、
安全にかつ効果的に行います。

痛みや違和感などがあって、
ストレッチを行うのに
心配な点がある方は、
事前にお申し出ください。



【問合せ先】健康増進課 加藤 (内線) 2406

※他の職場の方もお気軽にお知らせください