

オンライン健康教室のご案内

申込方法／専用申込フォーム(WEB)

開催日時

【第3回】 令和4年10月29日(土) AM11:00～

【第4回】 令和4年 11月26日(土) AM11:00～

【第5回】 令和4年 12月17日(土) AM11:00～

北海道コンピュータ関連産業共済会では、8月からオンライン健康教室を開催しています。講師に「あへあほ体操」創始者で運動トレーナーのしもの まさひろ氏をお招きし、肩こりや腰痛予防などカラダのメカニズムを理解しながら楽しく動かし、一緒に健康になっていきましよう！

オンラインエクササイズ動画公開中！  <https://youtu.be/4dUHfxUEttc>

概要

【助成対象】 会員と家族(健康保険組合の被扶養者) **参加無料**

【助成人数】 各30名

お申込み多数の場合は、共済会理事の立ち会いの下、厳正に抽選を行います。抽選の結果は申込者への承認メールの送信をもって発表に代えさせていただきます。

【参加方法】 レッスンはオンライン会議ソフト「ZOOM」を使用していますので、レッスン当日にご使用するスマートフォンやタブレット、PCなどにダウンロードしてください。

オンライン健康教室への参加に必要な「ZOOM」のURLは承認メールにてお知らせいたします。

承認メールはhckyosaikai@hckenpo.jpより申込フォームに入力いただいたメールアドレスへ送信いたしますので、メールを受信できるように設定をお願いいたします。

申込締切日

【第3回】 令和4年10月27日(木) AM9:00まで

【第4回】 令和4年11月24日(木) AM9:00まで

【第5回】 令和4年12月15日(木) AM9:00まで

申込方法

下記専用申込フォームからお申込みください。

<https://forms.gle/58SwYrJsrM2FjsKT6>

講師

あへあほ体操創始者
運動トレーナー

しもの まさひろ氏

羽鳥慎一「モーニングショー」(テレビ朝日)で特集され全国で注目。医師や薬剤師・理学療法士などの医療従事者に独自理論を伝え、2020年まで教室を100クラス展開。現在、認定インストラクターは、全国に43名、札幌を拠点にオンライン教室を展開し、さらに病院やデイサービスに運動プログラムを提供。著書:お腹が凹む あへあほ体操(主婦の友社)・簡単ひざ体操 他



オンライン健康教室 プログラム

開催日時 【第3回】 令和4年10月29日(土) AM11:00~11:30

テーマ 「足腰鍛えて基礎代謝を上げる」

下半身の筋肉は、全体の70%です。この下半身の筋肉を隅々まで鍛えていくと、基礎代謝が上がり脂肪の燃焼効率が高まります。さらに、足腰が元気になっていきます。

一緒に、下半身を鍛えながら、代謝を上げていきましょう！

開催日時 【第4回】 令和4年 11月26日(土) AM11:00~11:30

テーマ 「頭痛や目の疲れを解消するセルフケア」

頭痛を解消していく為には、首や頭の筋肉をほぐす必要があります。

目の疲れは、眼輪筋(がんりんきん)という目をパンダのように覆っている筋肉が1番の原因です。この眼輪筋を凶解しながらケアしていきます。

セルフケアを学ぶと酷い頭痛や目の疲れを事前に防ぐ事が出来ますよ！

開催日時 【第5回】 令和4年 12月17日(土) AM11:00~11:30

テーマ 「骨盤を整えるストレッチ方法」

知らない間に骨盤が歪んでいる事があります。

そもそも、「歪み」って何？という事から解説しながら、実践がメインの骨盤調整をお伝えします。ポイントは、骨盤を取り巻く筋肉たちのストレッチ。

骨盤が変われば体質が変わります。一緒に、骨盤ストレッチ！

【お問い合わせ先】

北海道コンピュータ関連産業共済会

TEL 011-633-8353 E-mail hckyosaikai@hckenpo.jp