

肩こり・腰痛予防ストレッチで 美しい背中を！

2024年度 生活習慣改善セミナー
肩こり・腰痛予防編



2024年10月2日(水) 17:00~18:30
ZOOMにて開催 ※参加にはパソコン・スマホが必要です



60代女性

こんなに体がスッキリ気持ち良くなったのは久しぶりです。



60代女性

ひとつひとつのストレッチのコツやアドバイスは、本などでは得られないセミナーならではのようです。



50代男性

意外にも、基本的なストレッチに効果があることを知りました。



※2023年度セミナー開催後アンケート結果より

セミナー内容

- からだチェックで肩こり、腰痛の度合いを確認
- 生活習慣を振り返ることで肩こりや腰痛の要因となる行動がないかチェック
- 肩こりや腰痛の予防改善に繋がる運動を体験

【効果】

血行改善や筋力向上、リフレッシュし集中力UP ↗

お申込みからセミナー終了まで

- ① 下記の二次元(QR)コードまたはアドレスから申込み
(アドレス：<https://forms.office.com/r/gWF2ibyY6i>)
- ② 案内メールに記載されたアドレスからZoomに入室
※スマホの場合は当日までに各ストアからZoonアプリをダウンロードしてください
- ③ セミナー終了後アンケートに回答

まずはお気軽にお申し込みください。

申込はこちらから

セミナー参加特典

セミナー視聴後のアンケートにご回答いただいた方から抽選で3名様に「体組成計」20名様に「血圧計」をプレゼントいたします。



見逃し動画配信

セミナー実施後、「見逃し動画配信」を予定しています。

ご案内はPepUpや会社経由ですが、セミナーにお申込みの方へはご希望のメールアドレスへご案内いたします！



9月30日締切