

オンラインセミナーのお知らせ

良い睡眠で、カラダもこころも健康に。

10月・11月のオンラインセミナーは

【ストレッチ】

ミニレッスン動画の
オンデマンド配信を行います



令和5年10月1日～令和5年10月31日の配信プログラム

快眠ストレッチ	しっかりと呼吸をしながら全身のストレッチを行います。 視聴 URL ; https://eqm.page.link/W29P	
肩こりすっきりストレッチ	肩まわりにフォーカスしたストレッチをご紹介します。 視聴 URL ; https://eqm.page.link/SUSq	

URL もしくは二次元バーコードから視聴画面をご覧ください。

令和5年11月1日～令和5年11月30日の配信プログラム

快眠ストレッチ	しっかりと呼吸をしながら全身のストレッチを行います。(10月と内容は異なります) 視聴 URL ; https://eqm.page.link/ubw6	
トータルボディメイク (全身シェイプ)	有酸素運動と筋トレをミックスして脂肪燃焼を促します。 視聴 URL ; https://eqm.page.link/4WsZ	

URL もしくは二次元バーコードから視聴画面をご覧ください。

いずれも1プログラム約10分のミニレッスンです。

お手持ちの端末で見たい時に見たい場所で映像コンテンツを視聴することができます。

視聴の回数制限はありません。

全身ストレッチで一日の疲れをときほぐし、健やかな睡眠のお手伝い。

※ オンラインセミナーにかかる、スマートフォン端末等のデータ通信費は、利用者負担となります。また、体調に不安がある方、体に痛みがある方等は無理せずに運動をお休みしてください。

※ ストレッチを行う際は、周りに人や障害物等がないかなど充分ご配慮ください。



福岡県市町村職員共済組合 医療保健課 TEL (092) 651-2461