

90秒 でぐっすり！すっきり！！

オンラインセミナーのご案内

令和6年10月1日～12月31日 配信

よりよい睡眠のための動画コンテンツをオンデマンド配信
します。

90秒程度と短いので通勤やお昼休憩など、ちょっとした
スキマ時間で眠りのお悩みを解消してみませんか？

眠気
すっきり

URL : <https://eqm.page.link/DGAV>



お目覚め
ストレッチ

URL : <https://eqm.page.link/iLxh>



お休み
(前の)入眠
ストレッチ

URL : <https://eqm.page.link/QkPh>



朝活
めざまし
体操

URL : <https://eqm.page.link/etE5>



瞑想
呼吸

URL : <https://eqm.page.link/hExR>



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。

※ 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いただき、それぞれの責任でご注意をお願いします。

※ 視聴回数に制限はありません

令和7年1月からは別のコンテンツを配信予定です

福岡県市町村職員共済組合 医療保健課 TEL (092) 651-2461