



あなたの働いている時間を無駄にしない！

お仕事を疲れないう身体が欲しくありませんか？

どうせなら働くことで！ 身体を鍛え、健康に！

日時 2020年2月8日(土) 13:00~14:30

会場 エムエスマイスター藤枝店2Fエムスタ

定員 先着10名様(男・女)

内容 働くことで身体が鍛えられるように仕向ける
実技講習会です。職種に合わせて紹介します。
お友達や同僚の方とお気軽にご参加下さいね。

参加費
2,500円
税込

☑ 体を使う、物を運ぶ・扱うお仕事

お仕事の動作で鍛えることができれば良くありませんか？

身体を動かすことで筋力がつけば更に楽に動ける身体を
手に入れることができます！(腹筋・お尻・下肢筋力up)

☑ 座りっぱなしのお仕事・固まる・むくみ

お仕事しながら身体をほぐせたら良くありませんか？

パソコン・運転業務など、帰宅時の身体が少しでも楽に！

☑ 一日に最後に回復ストレッチ&毎食回復食

少しの時間で回復することができたら良くありませんか？

自宅や移動中(電車バスなど)にできちゃう回復ストレッチ、毎食に付け加え
身体を温めてくれる、巡り良くなる、思考up!の会社に置いておける常備食！

講師 西井 玲子(にしいいいこ)
エムエスマイスター 外部スーパーバイザー
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー・鍼灸師

日頃、小さなお子様からシニア世代まで幅広い方の治療やリハビリ
、トレーニングに携わっていますので安心してご参加下さいね。

主なチーム帯同経歴

- ・日本リーグ所属女子ソフトボール(NECプラットフォームズ・静岡)
- ・サッカーリーグ選手自主トレ・テアトルドバレーカンパニー・DELIZIA磐田
- ・静岡産業大学/磐田ボニータ・静岡県選抜サッカー成年女子

お申込み(お電話にてお申込下さい。)

*お申込の際に職業職種をお知らせ下さい。(例:運送業荷物運び)

*会社のグループ参加ご希望の際は申込時にお知らせ下さい。

エムエスマイスター藤枝店

藤枝市小石川町3-1-9

☎ 054-647-1220