

自宅でできる 新型コロナに 負けない♪ らくらく ストレッチ



テレワークや在宅勤務で運動不足になっていませんか？
運動は体力低下を抑制するだけではなく、脳が活性化され
前向きな気持ちを促すといわれています。

一方で運動不足は血流が悪くなり疲労物質がたまることで、疲れ
を感じ、気分も落ち込み、不眠などを引き起こす場合があります。

そこで今回は、ご自宅でできる、椅子を使用したストレッチと床で
行うストレッチの2種類をご紹介します!!



10名の
少人数制で
開催します

8/22 (土) 14時～16時 定員10名 (賛助会員優先)

【会 場】沖縄県男女共同参画センター「ていえる」1階 フィットネスルーム

【対 象】関心のある方

※持病や体調に不安のある方は医療機関等にご相談のうえ、お申込をお願いします。

【申 込】裏面用紙にてFAXまたはメール、電話、HPお申込フォーム

【参加費】700円（消費税・傷害保険料込み）、賛助会員 500円

【持ち物】動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット

※はだしの為シューズ不要、ヨガマットをお持ちの方はご持参をお願いします。



講師：座安 かな（ざやす かな）氏
（健康運動指導士・ウェーブストレッチ講師）

大学卒業後、一般財団法人沖縄県健康づくり財団に勤務、併設されているト
レーニングジム・プールでの実技指導等を担当。
また、生活習慣病、メタボリックシンドローム予防・改善の為、当外来受診
者を対象とした個別指導も行っている。

QRから申込



※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況や拡大防止措置等により、プログラムや
開催方法・時期等が変更となる可能性があります。

※ 当日はご自宅で検温いただき、ご来場ください。
講座受講時はマスク着用、体調不良の方はご参加をお控えください。

●健康教室のお申し込み方法

参加ご希望の方は、下記の表に必要事項をご記入いただきFAXで送信してください。電話・メール・ホームページからもお申し込みができます。お申し込み後、3日以内に受講に関しての連絡がない場合はFAX・メールが届いていないことがありますので、お問い合わせください。

【受講にあたってご確認ください】

持病や体調に不安のある方は医療機関等にご相談のうえ、お申込をお願いします。

TEL : 098-868-3717 FAX : 098-863-8662
ホームページ <http://www.okinawajosei.org/>
E-mail : kouza@okinawajosei.org

ている窓口でも
お申し込みいただけます

*メールの場合は下記表の内容を明記し、件名に「8月22日健康教室」とご入力ください。

「健康教室」申込書			
お名前 (ふりがな)	()	年代	代
連絡先 ※右欄すべてご記入ください	居住地 市 町 村 ※市町村のみご記入ください		
	電 話 (— —) 自宅・携帯		
	メールアドレス (@)		
賛助会員情報	会 員 ・ 非 会 員 ★賛助会員の方は優先的に受講可能です。		

※個人情報、講座運営のためのみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

アクセス



住所：那覇市西3丁目11番1号

- バス：市内線1、2、3、5、15番
市外線45番
- 降車停留所：三重城バス停
- 中部からの乗り継ぎ（例）
○泊高橋バス停（3番）
○パレットくもじ前バス停（3番以外）
- お車で越しの場合
地下駐車場（80台収容可）が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

お問い合わせ 公益財団法人おきなわ女性財団 TEL:098-868-3717 担当：丹治（たんじ）