

令和7年度 公立学校共済組合 宮崎支部 主催 「運動不足解消セミナー」

日時：2025年8月1日（金） 13:00～16:00

会場：宮崎県立延岡しろやま支援学校 相談棟 多目的室

効果的なウォーキング 13:30～14:30

正しい姿勢と歩幅での「効果的な歩き方」を学び、活動量を高める運動プログラムです。エクササイズで歩くための体づくりも行い、メタボ対策にも効果的！



お腹シェイプ + adidas Gym&Run 14:40～15:10

「お腹シェイプ」上腹だけでなく、くびれづくりに腹斜筋や下腹など、お腹全体を満遍なくトレーニングできます♪

+

「adidas Gym&Run」adidas社が開発した、走らなくても走れる脚を作るプログラム。短時間で効果的に脚力アップ！

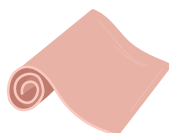


「癒しのヨガ」 15:20～15:50

心地よい音楽の中で心とカラダをリラックス。ゆっくり筋肉を伸ばし、腰痛や肩コリを和らげ、日頃の疲れを癒します。男性にも好評です。



持ち物



動きやすい服装・インドアシューズ・スポーツドリンクなど
汗拭き用タオル・ヨガマット（大き目のタオルでも可）

