

誰でも簡単！健康体操

立教学院健康保険組合

健康保険組合の健康セミナーでは、どなたでも参加しやすい健康に関するテーマについて、専門の講師をお招きしてレクチャーをいただいています。今回は、ストレッチなどでカラダをほくしてまいります。カラダを伸ばすことは、怪我の予防・防止にもつながりますので、この機会にぜひ、ご家庭でも簡単にできるストレッチの方法を覚えていってください。普段あまり運動習慣のない方も、お気軽にご参加ください。

また、同一内容のセミナーを**池袋・新座の両キャンパスにて開催**いたします。立教健保の被保険者・被扶養者の方でしたら、どちらでも参加しやすいキャンパスにて受講いただけます。

<新座キャンパス>

日 時：平成30年11月12日（月）17：45～19：15（途中退出・途中参加可）

場 所：新座キャンパス 7号館3階アカデミックホール

<池袋キャンパス>

日 時：平成30年11月22日（木）17：45～19：15（途中退出・途中参加可）

場 所：ポール・ラッシュ・アスレティックセンター4階 フロア2・3

<新座・池袋共通>

持ち物等：館内で履く靴下、動きやすい服装

*激しい運動は行いませんが、ぴったりした服装や短いスカートの場合は、動きやすい服装に着替えることをお勧めします。（更衣スペースあり）

参加特典：500mlペットボトル飲料水

申し込み：お電話にてお申込みください。（健保事務室開室時間内）

03-3985-2760（内線2760）

対 象 者：立教健保の被保険者・被扶養者の方



講師：新島 卓矢（にいじま たくや）先生

元日本代表体操選手。順天堂大学スポーツ健康科学部卒業～順天堂大学大学院スポーツ健康学科修了。教育職員専修免許（保健体育）保有。One on Oneバク転・アクロバット教室代表。体操競技パフォーマー。多方面で体操教室やパフォーマンスを実施。CMなど多数出演。

正しい姿勢でカラダを伸ばすことにより、可動範囲が広がり、カラダが楽になります。無理のない範囲でゆっくり行っていきましょう。よろしくお願ひ致します。

立教学院健康保険組合

東京都豊島区西池袋3-34-1

☎03-3985-2760

開室時間：月曜～金曜 9時から17時、土曜 9時～12時30分（第2・第4土曜、祝祭日は閉室）