

# 参加者募集

2020年11月28日土曜日

10時00分～11時00分

## 「上手に疲れと付き合う」 アイシンスタイルアップセミナー

「最近、疲れがとれない…」、「ストレスがたまっている…」  
このような感覚はありませんか？コロナ禍で感染症対策をしながらの日常は、今までよりも疲労が蓄積しやすくなっています。  
本セミナーでは、スマホやパソコン、タブレットを使ってオンラインで肉体的・精神的疲労と上手に付き合うためのコンディショニングエクササイズをご紹介します。  
ご自宅で気軽に受講できますので、ぜひご参加ください。

### ● セミナー概要 [約60分]

講義[10分] …「肉体疲労」・「精神疲労」が引き起こす体の不調

実習[50分] …上手に「疲労」と付き合うためのコンディショニング法

1. 肉体疲労回復のためのウォーキング法・ストレッチ法
2. 精神疲労回復のための腹式呼吸法・筋弛緩法

### ～ご参加いただく際のお願い～

本セミナーはスマホ、パソコン、タブレットを利用したオンラインセミナーです。参加にはZOOMが利用できる環境が必要となります。

ご参加を希望される際には、あらかじめアイシン健康保険組合ホームページにある申込フォームからエントリーをお願いいたします。