



筋肉

ココロ

をゆるめ

関節

仕事の疲れを **リセット**

お仕事帰りに  
ちょっと寄り道  
お手軽エクサで  
背中美人☆



講師: 鈴木淳朗

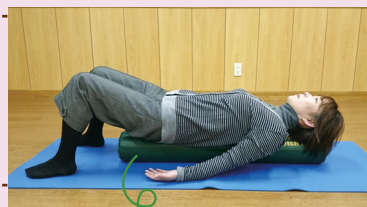
# ストレッチ ポール 教室

STRETCH POLE

座りっぱなしのデスクワークや  
運動不足による  
慢性的な疲労感・倦怠感を  
すっきり解消！  
その日の疲れ、その日のうちに。  
キレイな姿勢は、  
腰痛・肩こり予防にも繋がります！

ストレッチポール  
とは

直径15cm長さ1mの円筒形の用具です。  
この上に寝て、さまざまなポーズをとる事で  
関節や深層筋をゆるめ、骨格をリセットします。



ストレッチポール  
STRETCH POLE

## 教室の内容<例>

1

猫背？反り腰？  
今の姿勢を  
チェック

CHECK



2

ポールに乗るだけ！  
ストレッチポールで  
骨格調整

STRETCH  
POLE



3

肩こり・むくみも  
すっきり！  
ストレッチングで  
筋肉ほぐし

STRETCHING



4

おうちでできる  
簡単エクササイズの  
ご紹介

EASY EXERCISE



**日時** 水曜日 18:00～19:00 (60分)

2月 ... 3日・10日・17日・24日 (全4回)

3月 ... 2日・9日・16日・23日 (全4回)

**料金** 2月 ... 5,500円 / 4回 (税込)

3月 ... 5,500円 / 4回 (税込)

※1回 1,650円 (税込) でもご参加できます

**持ち物** ◆水分補給の飲み物

◆動きやすい服装 ※上履きは不要です  
(スカート不可。動きやすければ普段着でOK)

**会場** 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号  
(仙台駅東口より徒歩3分)

**講師** 鈴木淳朗

健康運動指導士・  
コアコンディショニング協会  
アドバンストレーナー

**定員** 10名

少人数ならではのきめ細かい指導を  
提供いたします

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

## お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献センター  
予防福祉健康増進推進室

【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00～17:30



〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

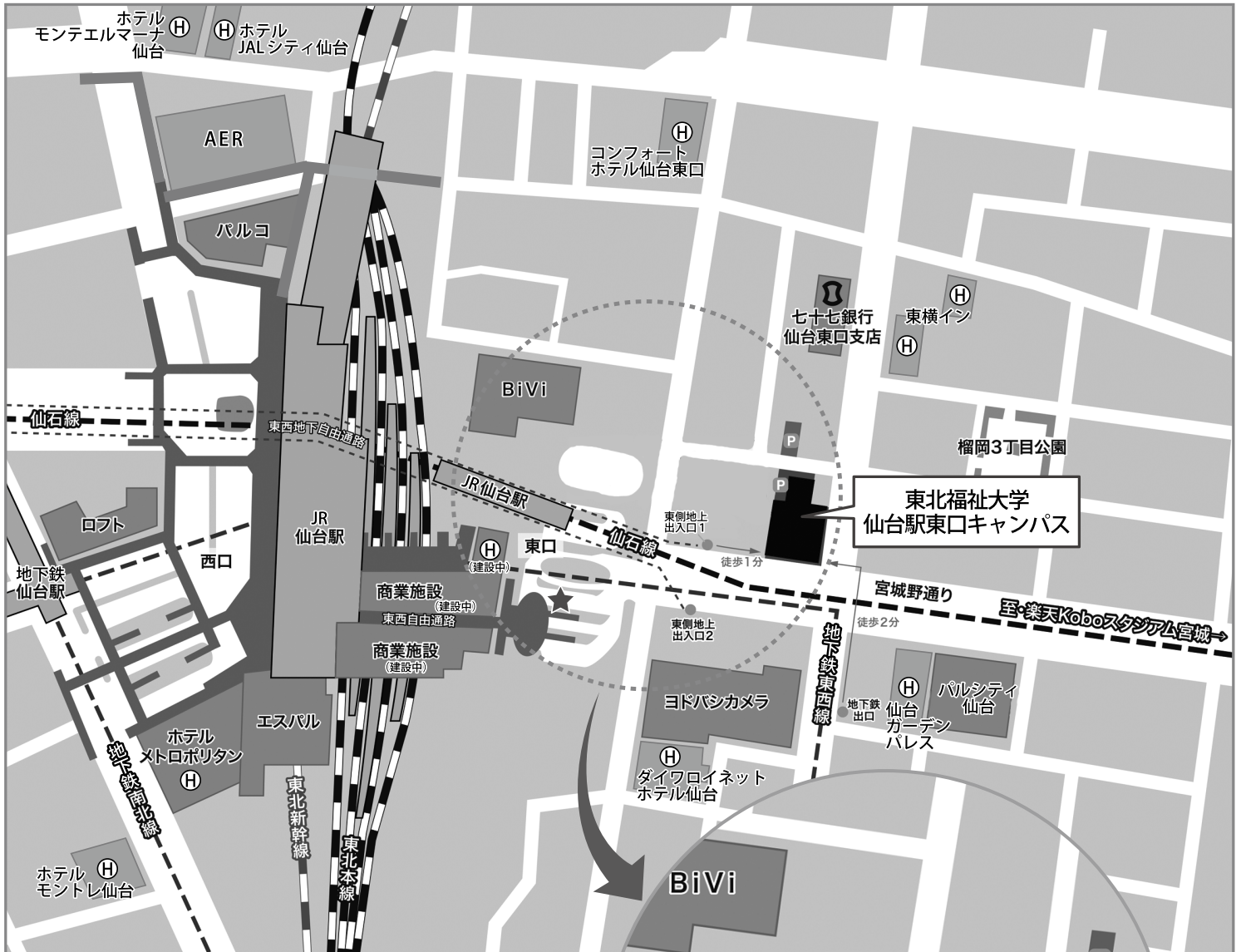
WEB◇ [仙台元気塾](#) 検索



会場

# 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号（仙台駅東口より徒歩3分）



## 会場アクセス

### JR仙台駅 東口より徒歩3分

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出でずぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。  
仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がございません。  
付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。

## お申込み・お問合せ

◎東北福祉大学 社会貢献センター  
予防福祉健康増進推進室

【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00～17:30



〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

FAX◇022-208-7791

MAIL◇info@tfu-ac.net

WEB◇