

自粛による体の疲れ・運動不足解消！

# 疲労回復 ストレッチ講座

2020年

10月31日(土)

14:00~15:00

医療と体の専門家が解説！

「今だからこそ知りたい」ストレッチの大切さ」

自分に合ったストレッチの探し方の  
ポイントをご紹介します！

## 内容

- ①自粛により体に起きるメカニズム  
～筋肉・血管・心の変化～
- ②体の疲労度チェック法
- ③自分の体に合ったストレッチの  
選択方法と実践ポイント

大和市文化創造拠点 シリウス

【場所】4階図書館 健康テラス

【対象・定員】どなたでも／**先着20名**  
(要申込)

【料金】無料

大和市文化創造拠点 シリウス

【申込】4階図書館 健康コーナー カウンター、または **お電話で**  
お申し込み下さい TEL 046-263-0211

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は感染症対策（マスク着用、手指消毒、検温、チェックリスト記入等）にご協力をお願いいたします。また、やむを得ず中止となる場合がありますので、ご了承ください。

主催：やまとみらい（大和市文化創造拠点 指定管理者）

講座に関するお問い合わせ：大和市立図書館 健康コーナー 046-263-0211

いちかわ るい  
講師：市川 墨氏

（日本産業カウンセラー協会）

理学療法士。

医療・介護業界にて、12年間で約1万人の身体の不調に悩む方々のリハビリに関わってきました。今メディアでは医療情報が溢れています。情報を整理して自分に



合った体のケア方法を知っていただければと思います。