

## 日帰りセミナー（第3弾）『ウエルネス・ツーリズム in 指宿』開催

### 1、目的

非日常環境下にて仲間やスタッフとの触れ合い等を通じながら、運動習慣を身につけるきっかけづくりのための、健康セミナー事業の一環として、『ウエルネス・ツーリズム in 指宿』第3弾を3月9日（土）に開催いたしました。

内容は『ゼロポジションに整えるプログラム』と題し、各自の日頃の姿勢チェックから、身体のねじれや歪みをチェックし、正しい姿勢を学びながら、コリや張りの改善とともに運動の楽しさを体感していただく事を主な目的としております。

### 2、期待される効果

身体を本来あるべき状態に整える（ゼロポジションに整える）方法を学ぶ事で、長年の姿勢や動作の癖や習慣で生じた『歪み』や『ねじれ』によるコリや張りが改善され、日常生活動作がスムーズに気持ちよく行える事で、健康状態が改善され、労働生産性向上にも繋がっていく事が期待できる。

### 3、プログラム

開催日時：2019年3月9日（土）

対象者：社員（定員20名、参加者17名）

開催場所：指宿ベイヒルズ HOTEL & SPA

9:50	現地集合
9:50～10:00	オリエンテーション
10:00～12:00	運動実践 講師：畠中和子先生 姿勢チェック インターバルトレーニング形式のウォーキングと全身運動
12:00～13:30	昼食（地産地消食材使用） バイキング
13:30～15:00	運動実践 ポールを使ったコアトレーニング
15:00	解散
15:00～17:00	自由参加(温泉、砂蒸し温泉、岩盤浴、サンドバスなど)



#### ポール運動：

ポールに乗ることで、アウターマッスルが緩み、そこで細やかな動きを行う事で、インナーマッスルが刺激され、関節が正しい位置へと戻ってきて、背骨の並びが整い、姿勢が整い、身体が本来あるべき状態にリセットされる。

#### 4. 活動内容紹介

##### 姿勢チェック



##### インターバルトレーニング



##### ポールトレーニング



##### 食事



##### 終了時

