

2021 年 6 月 8 日

各 位

小野薬品健康保険組合
人事部 健康推進課

「5 分間オンラインストレッチ」の配信について

ーお昼休みの新習慣！5 分間ストレッチでリフレッシュしませんか？ー

健康経営の取り組みとして、6 月 15 日～7 月 30 日の期間限定で、毎週 2 回（火曜日、金曜日）、
昼休みの 12 時 40 分～45 分（5 分間）、ZOOM と YouTube で、ストレッチを LIVE 配信します。
カラダをほぐして、気軽にリフレッシュ！午後の仕事への集中力 UP として是非一度ご参加ください。

【対 象 者】 全社員のほか、派遣社員や社員のご家族の方もご利用いただけます。

【参加費用】 0 円

【参加方法】 次項のチラシをご参照ください。

①リマインドメールの URL から参加（事前にメールアドレスの登録が必要）

※後日、オンデマンド視聴用の URL が配信されます！

②開催当日にお知らせする URL から参加

※「TOP ページ」と「健保組合ホームページ」で URL をご案内します。

<小野薬品は「健康経営」を推進しています。健保組合は社員が能動的に取り組む健康保持・増進を応援します>

小野薬品工業株式会社の従業員さま 限定！ 派遣社員やご家族も利用OK
オンラインストレッチで気軽にリフレッシュ！！

お時間：
12:40~12:45



カラダが喜ぶ！5分間 オンライン ストレッチ



家泉 美希 さん
理学療法士・
ヨガインストラクター

講師：



木皿 有里紗 さん
理学療法士・
ヨガインストラクター

1 デスクワーク対策

- 1日目
6月15日 (火) デスクワーク
肩こりに効く
ストレッチ3選！
- 2日目
6月18日 (金) デスクワーク
腰痛に効く股関節
ストレッチ！

2 肩こり解消

- 1日目
6月22日 (火) 肩周りが一瞬で軽くなる！
ヨガ風ストレッチ！
- 2日目
6月25日 (金) 椅子に座ったまま！肩の疲
れを気軽にリフレッシュ！
- 3日目
6月29日 (火) 猫背が気になる方必見！
肩こり解消ヨガ！

3 腰痛解消

- 1日目
7月2日 (金) 猫背タイプの腰痛解消
エクササイズ！
- 2日目
7月6日 (火) 反り腰タイプの腰痛解消
エクササイズ！
- 3日目
7月9日 (金) 座りながら気軽にできる
腰痛解消ストレッチ3選！

4 運動不足解消

- 1日目
7月13日 (火) 基礎代謝を上げる5分エクサ
サイズ！
- 2日目
7月16日 (金) 座りながらできる！シェイ
プアップエクササイズ！
- 3日目
7月20日 (火) 超初心者向け！運動不足解
消エクササイズ！

5 疲れ・だるさ対策

- 1日目
7月23日 (金) 疲れが溜まったときの
ゆったりヨガ♪
- 2日目
7月27日 (火) 5分でスッキリ！快適
ストレッチ！
- 3日目
7月30日 (金) 簡単ストレッチで疲れを
リフレッシュ！

カラダを動かす為、
お水など飲み物を
ご準備ください。



開催方法：ZOOMとYouTube（オンライン）にて
※開始5分前を目途に入室ください

参加方法は2種類

① リマインドメールから参加（オンデマンドURLも後日配信）

事前申し込み

URLもしくはQRコードよりお申し込み
ください。

http://bit.ly/5min_onoyakuhin

※締め切り：各エクササイズの前日まで



② 毎回気軽に参加したい！

直接Webアクセス

開催当日、以下のWebサイト「お知らせ」にて参加用
URLを掲載します。

小野薬品社内イントラ
Webサイト

小野薬品健康保険組合
Webサイト

ポケットセラピスト

<https://pocket-therapist.jp/>

※本イベントは、小野薬品工業株式会社の健康経営としての取り組みです。