

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【EYEヨガコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 疲れ目を改善するヨガの実践。

疲れ目、頭痛が辛い方へ

頭スッキリEYEヨガ

いつでも
受講できる

**オンデマンド型
講座**



講座のポイント

眼の周囲や首・肩の血流を整え、自律神経を整えるためEYEヨガを学ぼう

■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

【講師プロフィール】海野麻雪氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、また企業PRを目的としたコラボイベントに初心者向けヨガクラスを担う

■「EYEヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

項目	内容
第1部	<p>【目元のセルフマッサージ】 眉周りやこめかみのツボ押し、眼球体操を行い目の周囲の血流を促進する。スマホ・PC作業で蓄積した眼精疲労を和らげ、視界のクリアさを高める。</p>
	<p>【頭部、首、肩のセルフマッサージ】 頭皮の緊張を緩め、首肩の筋肉をつまんで血流を促す。上半身のこわばりを解消し、頭の重だるさを軽減する。</p>
	<p>【背骨周辺のほぐし】 背骨をゆっくり動かし、周囲の筋肉を柔らかく整える。緊張しやすい背面を緩めることで呼吸が深まり、自律神経が安定しやすくなる。</p>
第2部	<p>【甲骨周辺のほぐし】 肩を大きく回し、肩甲骨周りの動きを滑らかにする。姿勢不良で固まった筋肉を開放し、上半身全体の血行改善に繋がる。</p>
	<p>【股関節周辺と全身のほぐし】 脚の付け根を回し、股関節周囲の筋肉を柔らかくする。下半身の巡りが良くなることで全身の血流が底上げされ、頭部の疲労にも間接的にアプローチする。</p>
	<p>【クールダウン】 仰向けのポーズを中心に呼吸をゆったり整えながら、心拍が落ち着きを落ち着かせ、全身の緊張を手放す。</p>
	<p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 仰向けで全身の力を抜き、自然な呼吸に身をゆだねる。脳の休息時間をつくり、精神的な安定と心身の回復を促す。</p>

応募要項	<p>【申込対象】 被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。</p>
	<p>【申込方法】 下記QRコードより、申請フォームにてお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。</p>
	<p>【問合せ】 イノアック健康保険組合 TEL：052-855-2550 内線：6290 kenpo@inoac.co.jp</p>

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

オンライン
介護・健康教室
WEB申請フォーム



【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。