

# ミズノの運動プログラム オンライン体験会

参加無料

企業・自治体等、ご招待されたご担当者様向けの体験イベントです。

## ながら運動やアイケア講習会を体験!

ミズノはビジネスの課題解決として、心身ともにイキイキできる働き方を目指す健康経営のご提案も行っております。その中でも大好評のプログラム「ながら運動」や、テレワークが増えPC作業時間が増えた方に最適な「eリカバリー講習会(アイケア)」をご体験いただけます。

### 日時



eリカバリー講習会  
(アイケア)  
7月11日(月)  
16:00~



ながら運動SP  
7月12日(火)  
14:00~



からだのトリセツ講座  
Karada no Torisetsu Kouza

からだのトリセツ講座  
7月15日(金)  
15:00~

### 場所

ZOOMミーティング

#### eリカバリーとは

1日10時間以上も目を酷使する「eスポーツ競技者」の目のケアを指導しているトレーナーが、テレワークの疲れ目、頭首回りのケアを本格的にレクチャーします。

#### ながら運動とは

日常生活で、無理なくしかも楽しくできちゃう運動を体験!講師はミズノスポーツサービス(株)のスタッフがを行います。

#### からだのトリセツ講座とは

自分自身のからだを「知って」自分で「ケアする」セルフケアを学び実践するプログラム!筋膜リリースや呼吸法などのアプローチでその場でも変化を実感できます!!

### ●お申し込み方法

申込ご希望の場合は、担当営業へご連絡ください。

申込受付後、担当営業より当日の参加URLをお送りいたします。

【主催】ミズノ(株) ライフ&ヘルス事業部 マーケティング2課 渡邊

皆様のご参加をお待ちしております。