

心とからだを整える

リフレッシュ講座

～ストレスケア × ヨガストレッチで、疲れをリセット～

日時・場所：令和8年8月4日（火）
（午前）10：00～12：30
（午後）13：30～16：00
「金沢港クルースターミナル
2階セミナールーム」


参加費用：無料

定員：午前：30名
午後：30名
（申込者多数の場合は抽選）

対象者：公立学校共済組合石川支部の
組合員（任意継続組合員除く）

申込締切：7月9日（木）17時

申込方法：オンライン申請サービス
「Graffer」から申込



ストレスチェックから見える現代のメンタルヘルスの傾向を紹介し、疲労をためないことが健康寿命につながる理由をわかりやすく解説します。

睡眠・食事・生活リズムなど日常でできる疲労回復のコツに加え、オンとオフを切り替える“休み方”の大切さについてもお伝えします。

後半は、初心者でも安心のヨガストレッチを体験します。
呼吸を整えて体をほぐし、全身を優しく伸ばしたあと、心を整えるヨガポーズを行い、最後は心身を落ち着かせるリセットタイムで深い安らぎを感じていただきます。