

音楽とナレーションに合わせておこなう10分ストレッチ のび体操Nobity®のご案内



職場で10分ストレッチ 健康経営の第一歩

のび体操Nobity®とは

種目や伸張時間に
合わせたオリジナル
音楽でゆったり
と筋肉を伸ばし
ほぐす運動です。



(プログラム①)

のび体操Nobity®教室

関節可動域の維持は動ける身体
づくりの基本です。姿勢改善、
腰痛・肩こり予防に適した音楽
ストレッチの指導を単発または
定期的におこないます！

(プログラム②)

ノビティ推進委員の養成

のび体操Nobity®を指導できる運
動推進委員を養成します。

●指導者養成

- ・ 所要時間 90分程度
- ・ 実技指導
- ・ 成人に必要な運動および
リスク管理についての講義

(プログラム③)

運動に関するご相談

- 従業員の皆様の健康づくりに
関するご相談やセミナーも
可能です！
- その他、簡単な質問紙を利用
した運動実践効果の検証も
可能です！

ご相談、お問い合わせは一般社団法人ジェイストレッチ協会まで

✉ j-stretch@office-joho.com

<https://office-joho.com/j-stretch/>

