

**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。

## 【肩甲骨ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。肩甲骨周りの血流を改善するヨガの実践。

肩こりのお悩みゼロへの第一歩

# 速攻肩こり解消! 肩甲骨ヨガ

どこでも  
受講できる  
**LIVE配信**  
2026年  
5月16日  
AM10時~



■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。

## 講座のポイント

### 肩こりのお悩みゼロへの第一歩を学ぼう

※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。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。  
受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

姿を見せられない方は、画面オフでご参加いただいても問題ありません。

**日時**

2026年5月16日(土)  
午前10時00分~午前11時30分

### 【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

## ■「肩甲骨ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	筋肉のほぐしと強化をバランスよく行い、肩こりを防ぐケア方法を学ぶ	<p>【首のほぐし】</p> <p>首周りの筋肉を丁寧に緩め、肩、肩甲骨へつながる筋緊張を和らげる。血流が改善し、肩、肩甲骨まわりのこりが軽減しやすい状態を整える。</p>
		<p>【肩甲骨周辺のほぐし】</p> <p>肩を回す・寄せる動作で肩甲骨の可動域を広げる。凝り固まった肩周囲の筋肉がゆるみ、血流が促進されて軽快感が得られる。</p>
		<p>【背骨周辺のほぐし】</p> <p>背骨を緩やかに動かし周囲の筋肉を解放する。背面の緊張をほぐくことで肩甲骨が動きやすくなり、肩こり改善の土台をつくる。</p>
		<p>【クールダウン】</p> <p>深い呼吸と緩やかな伸びで全身の緊張を鎮める。肩周囲に集中的にアプローチした後の血流を整え、疲労回復を促す。</p>
		<p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】</p> <p>仰向けで身体力を抜き、肩の脱力を感じる時間。神経系が落ち着き、肩の重さが軽くなる効果を定着させる。</p>

応募要項	内容
[申込対象]	<p>被保険者及びその家族</p> <p>オンデマンド講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。</p>
[申込方法]	<p>健保組合ホームページ 健康・介護・子育て支援教室</p> <p><a href="https://www.toppankenpo.or.jp/familyhealth/kenko_kaigo/#pgApp">https://www.toppankenpo.or.jp/familyhealth/kenko_kaigo/#pgApp</a></p> <p>Web申込フォームより必要事項を入力の上お申込みください。お申し込み後、事務局より動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等をメールでお送りいたします。</p>
[申込・問合せ]	<p>TOPPANグループ健康保険組合 健康・介護・子育て支援教室担当</p> <p>メールアドレス <a href="mailto:kaigo-kenko@toppankenpo.or.jp">kaigo-kenko@toppankenpo.or.jp</a></p>

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費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につながれている機器をご利用ください。

### 【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。