

久里浜医療センターの復職支援プログラム（リワーク）の活動内容をお知らせするため、実際にプログラムに参加しているメンバーが活動の一環として作成しています。

筋トレプログラム 「筋肉駅伝」 始めました



まずはストレッチから。体をほぐす



これが結構キツイ！みんなでやるから頑張れる

筋トレプログラム
「筋肉駅伝」

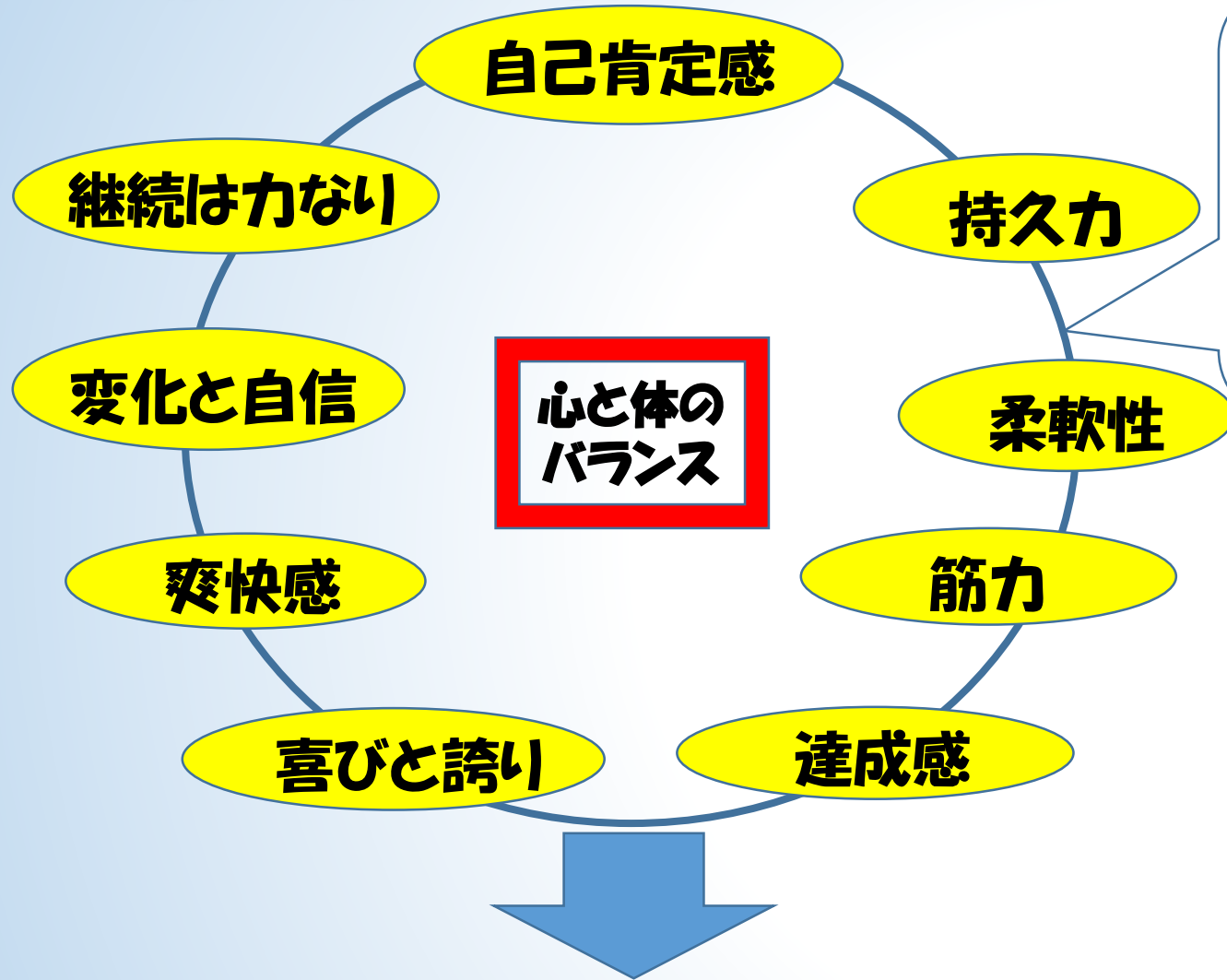
- プログラム内容：
ストレッチや腹筋・腕立て伏せなどの筋力トレーニング、体の振り返り
- 実施日：体育館スポーツ時
- 講師：澤田さん(作業療法士)・伊藤さん(心理療法士)



澤田さん

個人の体力に合わせ進めていきます。気軽に参加してください。

筋肉駆伝で得られるもの！



参加者の声

しっかりとストレッチして始まります。その日の体調に応じて腹筋や腕立てなどの回数は調整しながら無理することなく筋力アップに励んでいます。結構キツイです。（苦笑）

運動習慣の振り返りも行い効果アツ！

8月の新入生コメント

書道・ヨガ・園芸と普段経験できないようなプログラムも存在するので楽しみながら参加しようと思います。また、体力がかなり落ちているため、スポーツも入っているのがありがたいです。スポーツ実施により、日々の通勤に耐えられる体力を付けたいと思います。

心と体の対話・バランスが整う！