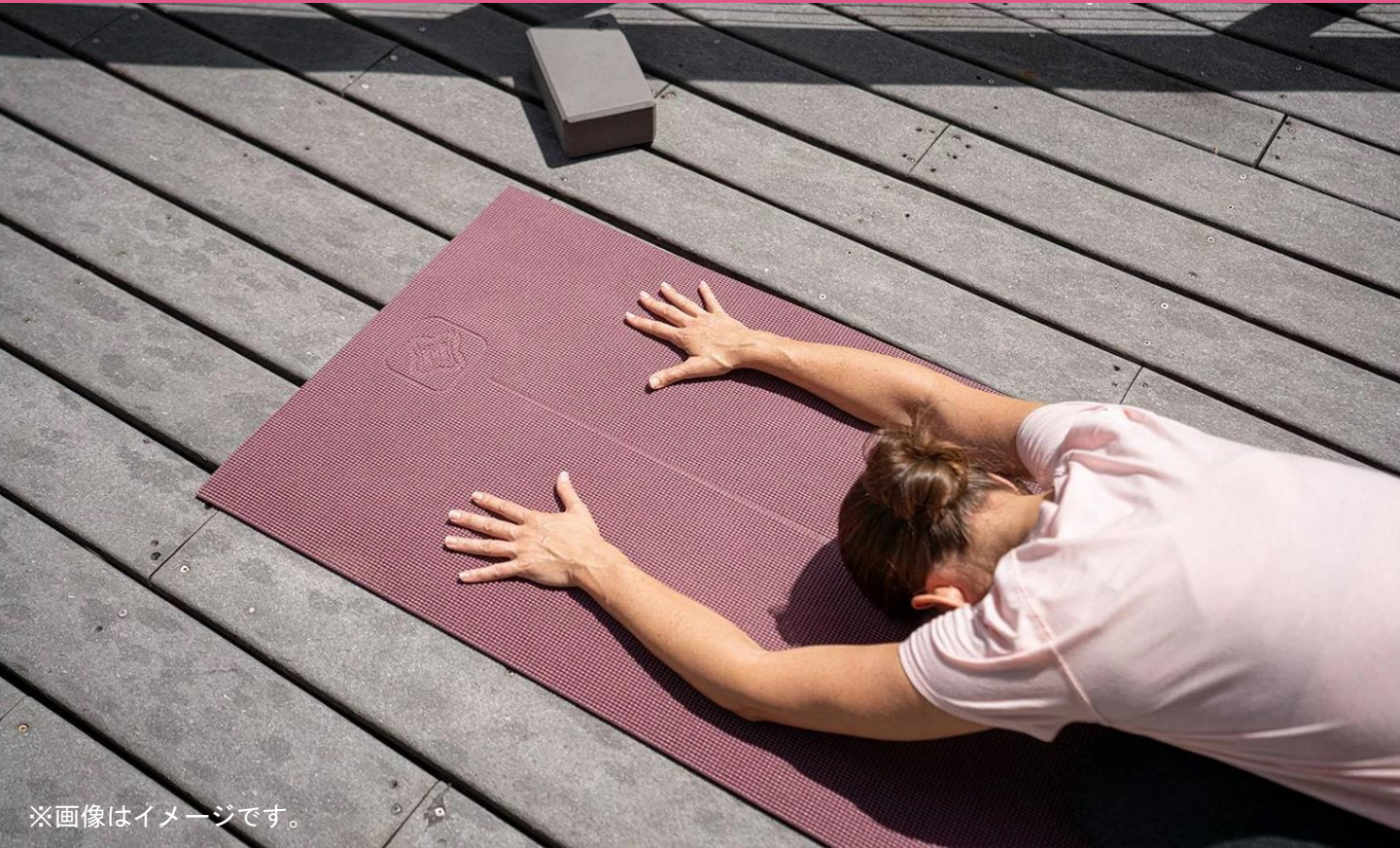


# ハマラボ!!!ワーク&ライフ研究

【vol.6 研究テーマ】

ワークタイムの休息に！ストレッチを習慣化しよう



※画像はイメージです。

## 実験期間

3/8 (月) ~ 9:00-20:00

場所 ハマラボ!!! CHILL AREA

## 内容

みなさんは毎日何時間、デスクワークをしている生活を送っていますか？  
実は、1日3時間以上同じ姿勢を取り続けることは、自律神経の乱れや全身の不調を引き起こす原因となっているそうです。眼精疲労、頭痛、肩こり、腰痛、むくみなど、それぞれのちょっとした悩みを解消するために、短時間で気軽にできるストレッチメニューやストレッチに関する本をご用意しました。  
休憩時には簡単なストレッチを。この機会に、日々の習慣にし、ワークタイムをさらに充実させましょう。  
★アンケートへご協力いただいた方へはお菓子をプレゼント！受付までご提出ください！

### 【利用規則】

- CHILL AREAは土足厳禁のスペースです。共用スペースのため譲り合ってください。
- ヨガマット（貸出備品）をご利用希望の場合は受付スタッフにお声掛けください。
- 備品の利用後は元の位置に戻し、持ち帰らないでください。



詳細はハマラボ!!!スタッフまでお尋ねください！