

無料 オンラインで聞く！

腰痛
がっらい！

肩こり
がひどい！

関節
がきしむ！

首
が痛い！

健康 運動

個別相談室

2023

みなさまの体の不調・お悩みを

桐蔭横浜大学の学生が解決いたします！

桐蔭横浜大学では、コロナ禍で身体を動かす機会が少なく、どのような運動をすればよいか悩んでいる方に向けて、オンライン個別相談室（Zoom）を開設しています。健康・運動指導に精通した学生が教員の監修のもと、個々のお悩みに合った運動やストレッチをご提案！皆様のお悩みを解消します。無料ですのでお気軽にお申込みください。

お申し込みは下記 Web サイトから ▼

<https://www.toin-tc.com/online-health>

※お電話やメールでのお申込みはお受けできません。

▼スマホは
こちらから



▼スケジュール

6/23(金)

お申込み
締め切り

6/20(火)
AM10:00まで

7/21(金)

お申込み
締め切り

7/18(火)
AM10:00まで

① 15:30 ~ 15:50

② 15:50 ~ 16:10

③ 16:10 ~ 16:30

① 15:30 ~ 15:50

② 15:50 ~ 16:10

③ 16:10 ~ 16:30

※本相談室はオンラインミーティング、セミナーアプリ「Zoom」で実施するオンライン講座です。
ご利用にあたっては、PCやスマートフォン等、インターネット回線、Zoomのソフトウェア等の準備が必要になります。
※相談には事前申し込みが必要です。(各回3日前の午前10時締め切り)
※各回の相談時間はお一人1日・1回、20分までです。
※応募者多数の場合は新規申し込みの方を優先とした抽選とさせていただきます。
※抽選の結果、当選者には相談室開講前日の夕刻までに、当日参加に必要なZoomURL等をメールでお送りいたします。
※8月・9月はお休みしますが、10月以降も相談室を開講予定です!

①お申し込み



お申し込みフォームからご希望の時間帯を選び入力してください。

②Zoomの準備



相談日までにZoomアプリのダウンロードとテストを行ってください。

③相談室のURLを受信



相談日の前日までに事務局から相談室入室用のURLがメールで届きます。

④相談開始



当日は事務局からのメールにあるURLをクリックして相談開始!

▼相談室の様子 & 講師



桐蔭横浜大学の学生と講師と一緒に解決!
申し込み時にフォームでお伺いした症状に合わせてストレッチを紹介します!



尾山 裕介 桐蔭横浜大学
スポーツ科学部 専任講師

以前は病院で高齢者の運動指導を行い、現在は桐蔭横浜大学スポーツ科学部専任講師として、高齢者の体力について研究を行う。また、横浜市青葉区と連携しながらウォーキングイベントを開催するなど、地域の健康づくりに従事している。



桐蔭学園トランジションセンター
桐蔭横浜大学トランジションセンター大学事務室
<https://www.toin-tc.com/>

〒225-8503 横浜市青葉区鉄町 1614 TEL: 045-975-2100 E-mail: transition@toin.ac.jp

