

看護職・介護職の皆様のからだケア



日本Gボール協会認定指導者による

からだリアライメント教室

バランスボールを使って身体をほぐし・整えよう!



疲れた身体をリセットし
明日からの仕事の活力に!

ギムニクの大・小のバランスボールを使った身体のリアライメントを体感するプログラム



1
リセット
(ほぐす)

2
再教育
(ととのえる)

3
強化
(きたえる)



プログラムの一例

- 大きなボールクラス
- ソフトギムニク4個クラス(マットプログラム)
- ソフトギムニク2個クラス(椅子プログラム)

会場のスペースや参加人数に応じてプログラムをアレンジします!オンラインでも実施可能なので、お気軽にお問い合わせください。

株式会社 八神製作所

-Human Care Company-

予防・未来事業創造部

本郷営業所

東京都文京区本郷三丁目22番5号 住友不動産本郷ビル11階
TEL:03-3818-4661 FAX:03-3818-4666



2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門



体力メンテナンス協会
TAIRYOKU MAINTENANCE ASSOCIATES



株式会社 八神製作所
-Human Care Company-

みんなde バランスボール



～職場で、気軽にバランスボールトレーニング～

バランスボールのテーマ

身体をはずませる有酸素運動は、自律神経とホルモンバランスを整えます。脳も活性化し免疫力は高まり、ストレスから解放され、心がはずみます。

- 肩こり・腰痛予防改善
- 運動不足の解消
- 生活習慣病予防
- 睡眠改善
- 姿勢(骨盤)改善
- ダイエット・デトックス
- メンタルヘルス
- 男性向け筋力トレーニング
- 女性の健康(妊活・産前産後ケア・更年期対策) 他



株式会社 八神製作所
-Human Care Company-
予防・未来事業創造部

お問い合わせは株式会社八神製作所 予防・未来事業創造部まで
愛知県名古屋市中区千代田2-16-30
TEL:052-263-1876 FAX:052-251-7726



2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門