

健康セミナー ～正しい姿勢づくり～



からだの教室
理学療法士 小宮一樹 氏



10/19(土)健康セミナー 正しい姿勢づくりを行いました。
骨や筋肉の仕組みや姿勢が悪くなる原因、姿勢と健康の関係性を講義していただきました。
また、身体を動かし正しい姿勢づくりを体験しました。
セミナー終了後、身体が軽くなった、体験会を行って欲しいというお声が多くあり有意義なセミナーとなりました。