

「からだのゆがみ改善・ 肩こり腰痛防止セミナー」 を開催しました

平成 28 年 7 月 21 日 (木) に宇都宮市の「とちぎ福祉プラザ」において、「からだのゆがみ改善・肩こり腰痛防止セミナー」を開催いたしました。講師に株式会社カイトックの皆川芳弘氏をお迎えして、今日からできる身体の改善術などについての講演と、タオルを使った肩こりを予防する体操を行い、将来的な健康づくりについて学びました。

● 参加者の感想 ●

- 講師の話し方がとてもよく、楽しく学ぶことができた。
- 簡単であるが、効果的なエクササイズだった。
- ふだんの体の動作と異なり、今まで意識していなかった筋肉を使えてよかった。