

第5回 元気・健康教室を開催しました

今回は現代人にとって身近な問題である腰痛に関する正しい知識、腰痛を予防するための運動やストレッチを紹介しました。



参加者の皆様からは「運動方法が参考になった」、「運動してリフレッシュできました」、「この運動なら続けられそう」といった嬉しいお声をいただきました。

今回の教室で学んだ知識や運動を、日々の生活に取り入れていただくことで、腰痛の予防や改善に繋がる事を願っております。

今後も皆様の健康をサポートできるよう、様々な企画を行ってまいりますのでぜひご参加下さい。