

7月4日（水） 実践コース 実技「健康づくりのための運動」

姿勢・体を整える

講師：橋爪 明子 先生



普段何気なく座っている姿勢だと体のバランスが崩れて、体が歪んでしまうそうです。その歪んだバランスや疲れを解消するストレッチ方法などを教えていただきました。足裏からだんだんと上にマッサージをしていくと、体も暖まり、気分もスッキリ。

少しずつでも続けて、いつまでも若々しくいたいですね！！