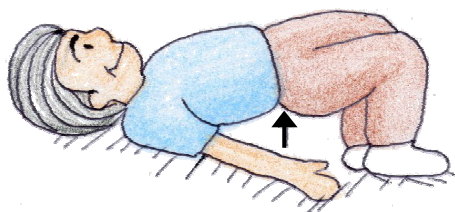


平成20年3月17日開催の健康教室 「こつこつ体操」を終えて



今回の健康教室には57名の方にご参加いただき、ありがとうございました。腰の痛み、肩の痛み、膝の痛みを引き起こす原因と、痛みを予防するための体操について、理学療法士が実演を行いながら、身近にできる運動をお話しさせていただきました。

腰痛体操についてご案内しましょう。下の図や右の写真を参考に毎日、コツコツとおこなってみてください。



今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思っております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

