

「見つめ直そう今の私これからの私」 第4回 身体の声聞き、元気に活躍しよう

☆10代～70代までの女性が体育室に集合。理学療法士の大林松乃さんの講義開始！緊張気味…



☆骨盤底筋群って？大林さんのTシャツにビックリ…動く人体模型でのわかりやすい説明に納得！



☆骨盤のゆがみで、左右の足の長さが違うっ？！



☆毎日エクササイズを続ければ、肩こり解消！



☆二人ずつになって、正しい姿勢を確認中



☆質問も沢山答えていただき、充実の2時間でした。

