

健康講座のご案内

日時: **11月20日(木曜日)**

14時～1時間程度

場所: 斎藤内科医院 多目的室

テーマ

「おひとり様」「おひとり様予備軍」

の心構え

講師: 理事長 齋藤博之

様々な道具を使用して姿勢改善や腰痛予防に取り組んでいます♪

当法人理事長による健康講座が開催されます！興味がある方はぜひご参加ください♪ 82-2016

猫背姿勢改善のための課題に取り組んでいます♪

腰痛予防のため、運動に取り組んでいます♪

胸回りの関節を柔らかくするための運動に取り組んでいます♪