

健康づくりセミナーを愛媛県武道館で開催しました。

平成 24 年 12 月 21 日（金）に「健康の秘訣は「勢いある姿」づくりから」をテーマに行いました。



健康づくりについての知識を学んだあと、ラジオ体操を行い、ペアでお互いの体の傾きやゆがみをチェックしあいました。



今回は、男性の参加者も多く、テニスボールや、タオルを使ってのひざ痛予防や、腰痛予防のエクササイズを中心に約 90 分の講座となりました。

家庭でも行える内容の運動で、参加者は熱心に取り組んでいました。

講座の開始時よりも、みなさん素敵な姿勢に変身し若返って、武道館を後にしました。