

はつらつ塾(第6回)の講師を担当させていただきました！

講義 後ろ姿があなたを語る“若々しく見えるために姿勢改善”

実技 姿勢改善のためのストレッチ・筋トレ



※平成 30 年度の募集は終了いたしました。

2019年2月27日、枕崎市の一般介護予防事業である元気シニア向け“はつらつ塾”の6回目が開催されました。

当院の理学療法士が講師を担当させていただきました。

講義では、正しい靴を選ぶ事で姿勢が改善するといった内容を中心にお話させていただきました。実際に足のサイズ測定を行い、理学療法士の視点からアドバイスさせていただきました。

実技では、今回で6回目の開催ということもあり、参加された皆様同士で助け合いながら、楽しく課題に取り組んでおられました。