

玉川やすらぎ学級

第3講座

開催しました

2024年7月22日(月)13:30より 玉川まちづくりセンター

「正しい姿勢と体の使い方」

講師:山口 克志 さん

(姿勢専門整体院スタジオラクト 代表)



第3講座は受講生19名が参加しました。

簡単な体のチェックをしたあと、様々な痛みの原因となる姿勢や実際に先生が施術した患者さんの Before-After の写真も見せていただきました。

「痛みをとるためのストレッチが間違っていた！」Σ(・o・;)という衝撃の事実も。

最後に、「基本の4姿勢(立ち方、座り方、歩き方、寝方)」を教えてくださいました。

「つま先 30度」を意識して😊

健康な体で過ごせるよう、一つずつでも実践していきましょう♪

