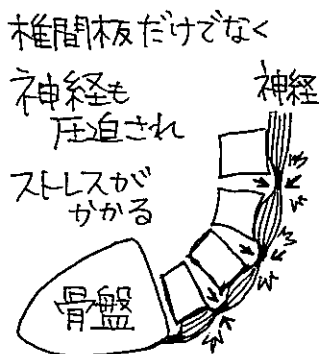
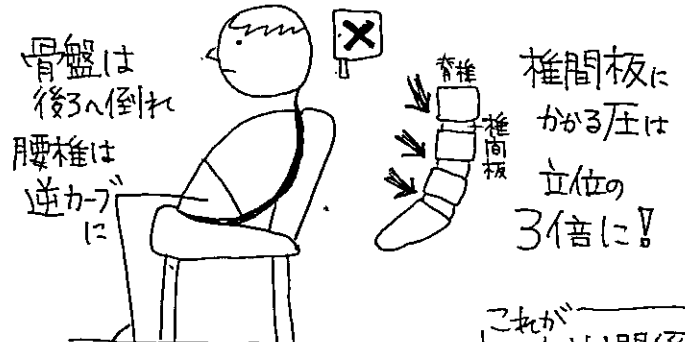
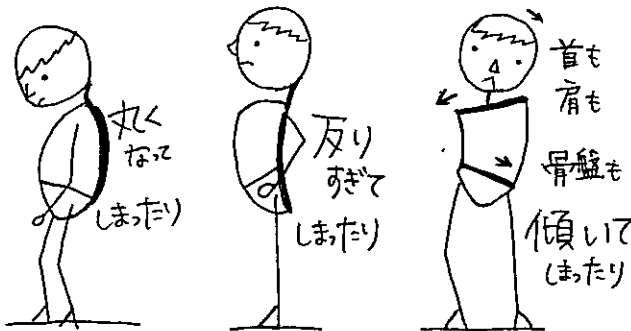


神経を育てるリハビリ

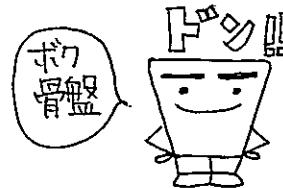
第7回 脊柱と骨盤のいい関係

身体に負担をかけながら生活していると
姿勢に現れてくる

特に椅子に座った姿勢は要注意! 



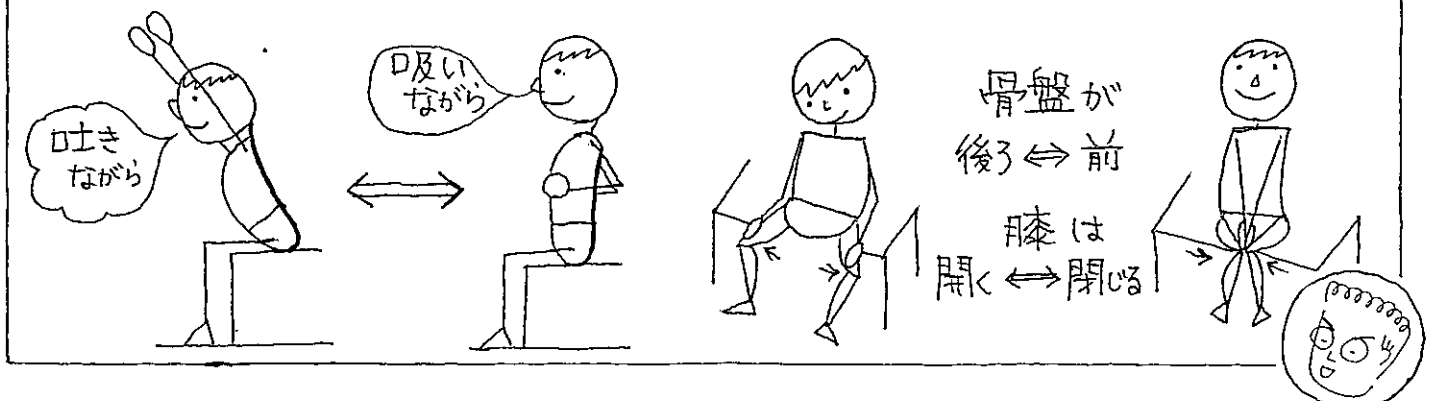
座って過ごす時間が長い人ほど
骨盤の正しい位置が大切
骨盤が立っていること!!



◎ 脊柱と骨盤のいい関係を作るためにストレッチをやってみよう



◎ 脊柱と骨盤のいい関係を作るために必要な筋肉を動かそう



次回の開催予定は 2025.4.26 (土)12:40~3階リハビリ室※自由参加です!お気軽にどうぞ!!