

## 講座の様子



# 「からだスツキリ！ セルフケア」

5月26日 セルフケアを開催しました！

講師は吉津先生、サポーターはリフレッシュ体操さんです。本日のプログラムは腰痛、ひざ痛、腕痛、首痛などのケア方法。分かりやすく体や筋肉の構造の説明からストレッチを学びました。サポーター24名がマンツーマンで指導して下さるのでとても分かりやすく相談もしやすいです。

