

姫路市中央保健センター 理学療法士の健康講座

日時：1/23(金) 11:00～12:00

参加者：3歳未満11人・大人12人



理学療法士さんのお話スタート



姿勢の良い立ち方を教えていただきました



みんなで腰痛対策ストレッチ



身体のゆがみをチェック



スマホ疲労防止の体操



最後は体幹あそび