

【令和6年度】中瀬協働センター「後期市民スクール」

令和6年10月4日（金曜日）13:30～15:30 和室

【骨ナビ&リンパ体操】～歪まない・歪ませないカラダをつくる！～

鈴木則枝 先生

鈴木先生から、健康・体操について講義して頂きました。

関節の動き・柔らかさが、全身の柔らかさに繋がっていくことや、歩く姿勢など姿勢の大切さを教えて頂きました。



