

中石田いきいきサロン ～高齢者からだセルフケア講座～

★ 2月11日(火)10時より、中石田公民館にて1階では「囲碁・将棋・麻雀」、2階では昨年の5月に引き続き、「高齢者からだセルフケア講座」が行われました。

からだセルフケア講座の講師は渡邊指圧(心体調整)治療院、渡邊進志先生です。今回の参加者は17名ほどで『一生歩けるからだづくり』を目標に、テーマとなっている「膝痛の治し方」についてお話をしていただきました。正しい姿勢・歩き方・呼吸法など先生のアドバイスを聞きながら皆さんは一生懸命、体を動かされていました。

