

# 健康セミナー活動報告



## 肩こり・腰痛対策講座



先ずは講義から

次は

上半身ストレッチ



最後に

下半身ストレッチ



come in!!



令和3年10月1日義明苑いなほ地域交流室にて、協会けんぽ栃木支部のご支援により、健康セミナーを開催していただきました。とちぎ健康づくりセンターより講師として健康運動指導士の小室様・小濱様に来苑いただき、腰痛/肩こり予防のストレッチの説明と実施指導をしていただきました。18名の職員参加があり、日頃の凝り固まった上下半身の筋肉ストレッチにより、講話後身体がすっきりしたとの声に参加者よりありました。講師の先生方ありがとうございました。  
～笑顔向上委員会～