

弥生が丘自治会

満員御礼

健康推進部講演会 2022

9月23日 弥生が丘コミセンにて地元弥生が丘にお住まいの 坊 接骨院
坊 晃 院長をお招き、「生活体幹力」をテーマに講演していただきました。



当日は 48 人の会員さまに
参加いただき大盛況でし
た。



当日、ご子息（中学生）が助手として来
られ非常にわかりやすい講演でした。



えっ？親子漫才？

いえいえ、、、

でも、漫才ぐらいに

息はピッタリでした。





柔道5段の坊 先生、

親子でカラダをはって、熱血指導中。



会場もお二人の実技を見ようと座席から立ち
上がって見る方もおられました。



親子愛溢れる講演を聞かせて、、いや、見せてい
ただきました。

講演本当にありがとうございました。



今回の講演では、普段の何気ない動作において少し意識することで体幹を鍛えることが出来ることを学びました。体幹を鍛える事で、「転倒防止」並びに「寝たきり防止」にもつながり、家族に負担をかける事もなくなると思いました。 坊 先生ご講演本当にありがとうございました。