

健康講座「からだの要の腰と膝」

月 日	令和8年8月28日（金）
時 間	午前10時～11時30分
会 場	2階大会議室
講 師	丘整形外科リハビリテーション 理学療法士
主 管	健康づくり委員会

理学療法士さんをお呼びして「腰や膝」の健康に必要なストレッチを学びました。自分の脚の筋肉量を確認し、筋肉不足の時は筋肉を増やすように無理のせず運動やストレッチをすることが大切なことを教えてもらいました。田中先生の指導で脚、骨盤まわり、おしりまわり、背中、体幹、首のストレッチをしました。



左：理学療法士 田中氏

右：研修生 丹野氏

