

伸ばそう! 動かそう! 深呼吸で変わる私の姿勢と未来

～座ってできる・その場でできる健康づくり～

日時 2025年 **10**月**13**日(月・祝日) 13:30～14:30

場所 天理大学サテライトキャンパス 天理駅南団体待合所

内容 健康支援講演

講師:岡本 敦(天理よろづ相談所病院リハビリテーション部)

要予約
先着50名
参加費無料

テーマ	内容例・エクササイズ
姿勢改善	姿勢観察・肩甲骨体操・骨盤前後運動
呼吸機能・心肺持久力の向上	腹式呼吸・胸郭の運動・その場マーチ
腰痛予防・筋力アップ	膝伸展・体幹ひねり・深呼吸に合わせた動き
柔軟性の向上	静的ストレッチ(ふくらはぎ・腿裏など)

実 演:前岡 伸吾(天理よろづ相談所病院リハビリテーション部)

個別相談:希望者



申し込み先(要予約) 先着50名

二次元コードを読み込み、参加申し込みフォームより、お申込みください
皆さまのご参加をこころよりお待ちしております。

