



(3)介護・支援プログラム【高齢者向け・施設職員向け】

廿日市市宮園公民館
『ストレスケア』講座



少人数からご要望に応じます。
お気軽にお問い合わせください。

主な内容

- 腰痛・肩こり・ひざ痛 等 緩和できるよう実践指導

呉市西保健センター音戸保健出張所主催
話・実技「心のもやもや減量作戦～自分で出来るストレスケア～」



呼吸と動作を連動させて自律神経を調整する。



体をねじったり、骨盤を動かして
腰周りの血行をよくする。

