

カイロプラクティック健康講座

「身体の不調の原因は骨盤と背骨の歪みであることを知ってもらう」「姿勢チェックで自分の身体の歪みを自覚してもらう」の2つを目的に、健康管理士による健康講座が行われました。

1講座45分を4回実施し、どの回もほぼ満席でにぎやかなブースとなりました。肩が軽くなったと実感されて帰られた方もいらっしゃいました。



健康スポーツ吹矢チャレンジ2015

スポーツ吹矢は、「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の両方を使う「スポーツ吹矢式呼吸法」で行われるため、インナーマッスルを鍛える効果があります。今年は2階ミニホールと少し奥まった場所が会場でしたが、大勢の方が参加され、人気の高さを再認識しました。



折り紙で脳トレ！&リラクゼーション&三角巾の使用法

赤十字奉仕団による災害時や介護をする時に役立つ三角巾の使用法と、子どもたちに大人気の折り紙でつくるチーバくんコーナーにはたくさんの子どもが訪れました。かわいいサンタさんも大好評でした。大人には脳トレになったとの声も聞かれました。

