

その痛み諦めていませんか？

運命を変える骨盤体操

骨盤を整えるだけで自然治癒力がアップする誰にでもできる姿勢を正す運動です。

虫歯予防に毎日歯磨きをするように、痛みのない体を維持するために毎日

「背骨みがき」の体操をしましょう。



骨盤を整える体操と肩こり解消ストレッチ

活動内容

構成員：40～60代

活動場所：老人ホームなど

定期的な活動 骨盤体操教室

[カイロプラクティック地域普及委員会]

電話：090-9708-2064

担当：楠