



## 姿勢教室

R8. 10. 15



10月15日(木)、若原整形外科の若原和彦先生を講師にお招きし、1年生が姿勢教室を行いました。一人一人現在の運動機能を評価していただき、運動機能を高めるためにロコモーショントレーニングのやり方をたくさん学ぶことができました。毎日に少しでもトレーニングをしてロコモティブシンドロームを防いだり、日常の姿勢改善に努めたりして健康管理をしていきたいと思います。

