

# 令和6年度 境野ふれ愛学級

## 第4回 膝痛と腰痛の予防について

令和 6年 7月17日

膝と腰の仕組みの説明から始まり、自分の体と向き合うことにより、無理のない範囲での動くことの大切さを学びました。講師の説明後は、参加した学級生からさまざまな質問が出て、熱心が伝わりました。

最後に予防と筋力アップを兼ねた軽いストレッチを教わりました。

