

令和5年度 相生公民館成人講座 令和6年3月11日実施

みるみる体がラクになる！！

筋膜リリースと タオルを使用するストレッチ教室

講師 鷓澤 智子先生



体の不調を直すためには、腰痛であってもおしりの筋膜を緩めることにより身体がほぐれ、痛みがとれてくる方法を学んだ。参加者も納得しながら筋膜がほぐれるのを体感できたようであった。