



50代から若々しい人は何が違う？

～この先の自分のために～

肩・腰・膝の不調、疲れやすさ 後ろ姿の変化
実は姿勢が関係しているかもしれません

- 猫背が気になる
- 最近疲れやすい
- 後ろ姿が老けた気がする
- この先も元気に動きたい



参加
無料

姿勢年齢チェック体験会

5月24日(日) ミライト一条 多世代交流室B

14:00～14:30 「歳だから仕方ない」を疑う姿勢の話

14:30～16:00 姿勢チェック

”この先も元気に動ける体”を目指して

今の姿勢状態をチェック

なぜ姿勢が崩れるのか

ご予約はこちら 090-7637-9142

空きがあれば予約なしでもご参加可能ですが予約の方優先となります。

姿勢調整師 高山みどり
主催：栃木県姿勢調整師会



LINE登録でも受付中

