

民商・青年部主催企画「健康教室」

4月23日 PM7:30～和泉コミュニティセンターにて「健康教室」を開催しました！



↑↑ 「カイロプラクティック」について話を聞く様子

今回、「民商青年部主催」という形で健康教室」を企画し開催する事ができました。

集まってくださった方々も、身近にある「健康」には興味をもっていただいているようで、たくさんの方に来場していただきました。

今回は「カイロプラクティック」という施術法で日常の健康に役立てて頂くという教室でした。

「カイロプラクティック」というものを初めて知ったという方も多く来られたので新しいきっかけになったと思います。

「カイロプラクティック」は骨格の歪みから様々な症状のきっかけを引き起こすという考え方で、それを知った会員の皆様は驚いて聞いている様子でした。

実際、集まってくださった会員の方の多くが「腰痛」や「肩こり」などを感じているという事でした。

「カイロプラクティック」についての話が終えた後はみなさんが、家庭でできる「腰痛体操」や「肩こり体操」をしました。運動内容もみなさんが日常簡単にさせてい運動を身体に対し、しっかりとイメージして無理なく取り組んだり。筋肉や骨格の疲れを緩和する有効的な体操にもチャレンジしました。

そして実際に骨盤の歪みを体操だけで調整してしまうところや「カイロプラクティック」の基本的な技術を真近で見ていただいたりもしました。



↑↑ 家庭で簡単にできる体操をする様子

そして、最後には今現在に症状を持っている方に「カイロプラクティック」を実際に体験していただきました。

予定ではできる限りの方に体験していただくはずでしたが、時間の都合でそれが実現できなかったのが残念です。

これからも民商青年部は様々なことに取り組んでいこうと考えています。次回からの新たな企画を開催する際にもぜひとも皆様の御参加お待ちしております。



↑↑ 実際に「カイロプラクティック」を体験してもらう様子

今回御来場の方々、本当にありがとうございました！