

## 健康づくりサポーター活動報告

団体名	白金台ウエルネスプロジェクト
タイトル	「整体師が教えるタオル1枚で できる！スマホ猫背を撃退方法」
と き	2023年1月29日（日）10:00～11:30
会 場	港区スポーツ施設健康増進センター（ヘルシーナ） 体育館
参加人数	20名
内容報告	<p>講師:白金台 整体院 breath 院長先生            タオルを使用したストレッチを皆で行い、猫背やストレートネックを少しでも和らげる方法をレクチャーさせて頂きました。</p> <p>【講座スケジュール】            10:00～11:00 タオルを使ったストレッチ            11:00～11:30 質問コーナー 健康個別相談会</p> <p>ご参加者皆様、熱心に講師の言葉に耳を傾けながら、ストレッチをされました。            ストレッチを行った後は、数人のグループに分かれ、講座の振り返りを行い、講師やその他の国家資格者など専門家にご体調に関するご質問をして頂き、和気あいあいとお話をされて講座は終了となりました。</p>
活動風景 (写真等)	
問合せ先 (連絡先)	白金台ウエルネスプロジェクト事務局 <a href="mailto:wellness.shirokanedai@gmail.com">wellness.shirokanedai@gmail.com</a> 担当 佐藤恵美子