足から健康を考えよう

美ウォーク

講師に「RHYTHM」健康ウォーキング指導士の笠井千夏子さんをお迎えして、ウォーキング教室が開催されました。
足のマッサージから始まり、体に負担の少ない姿勢や、美しい歩き方を体験しました。

HP委員：清水　藤森