ハルモニアさんが来ます

肩こり

手首痛

腰痛

こんなお悩みでお困りの方！必見！！

日頃の疲れ！
ストレッチで
ほぐしませんか

抱っこ抱っこで気づけば腱鞘炎、子育てをしているとどうしても前かがみの姿勢になりがちですね。子どもがいると整体にかかることもままならない・・・。　だから、ひろばにお呼びしちゃいました。日頃のお身体の不調やお悩みを地域に寄り添う！を大事にした**コンディショニングサロンハルモニア**さんに相談して少しでも解消できたら良いですね。

日常の生活の中での正しい姿勢や体の動かし方、予防や対策も教えていただきましょう。

最後はみんなで体操(ストレッチ)を予定しています。動きやすい服装でお越しください！

次回のハルモニアさんの日が決まりましたら、

詳細を通信または HP ブログにてお知らせします