

体育・健康教育地区公開講座の一環として、姿勢に関する授業がありました。

講師は渋川整骨院院長の渋川光一先生です。

講座では、頭的位置と腰を意識しながら、「まほうのすわりかた（立ち座）」をすることが健康や成績UPにつながることを教えていただきました。

また、キャットレッチという姿勢を良くするストレッチもあわせて教えていただき、明日から使える非常に有益な講座でした。

毎日の授業、姿勢を意識して生活していきます。

