

子どもの姿勢、大丈夫？～親子で姿勢改善教室～

外遊びが少なくなりスマホ使用やゲーム遊びによって姿勢の悪い子どもを多く見かけます。その姿勢による足ゆびの変形や腰痛は将来手術を受けることにつながる危険があります。当院では幼児肥満やスポーツを頑張っているお子様にも正しい姿勢・正しい筋力の使い方を教えます。良い姿勢は身体だけでなく、学習能力にも良い影響を与えます。

親子で参加できるので、お母さまもこの機会に5歳若く生まれ変わりませんか？

＊初回と最終（12回目）はお子様の簡単な身体のチェックを行います



日時：毎週水曜日
時間：18:00～18:30 (運動前後にエアロバイク10分します)
定員：5組(予約制・1組子ども2名まで)
料金：親(1回)500円 子ども 保険適応(1ヶ月)500円
服装・持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

※対象年齢 6歳～12歳



医療法人 橋間診療所/Move like Flowing

住所:大阪府岸和田市荒木町1-12-1

お問い合わせ:072-443-7172

姿勢を改善して
美姿勢になりましょう!

担当トレーナー:下元 理綺