

今月号はパワーリハビリテーションの
「ローイング」について紹介します。

・ローイングとは・

バーを握り、腕を後ろに引く運動を行い、背中の筋肉(広背筋)や、腕の筋肉(上腕二頭筋など)を鍛えます。背中の筋肉を使うため、猫背や肩こりの改善を図ることが期待できます。猫背を改善することで姿勢が良くなり、歩き方が安定します。





3ヶ月の期間をかけ皆さんで装飾「花火」を作りました。(^^♪



🍰 8月 & 9月のお誕生日のご利用者様をお祝いしました 🍰

🎉 おめでとうございます 🎉