

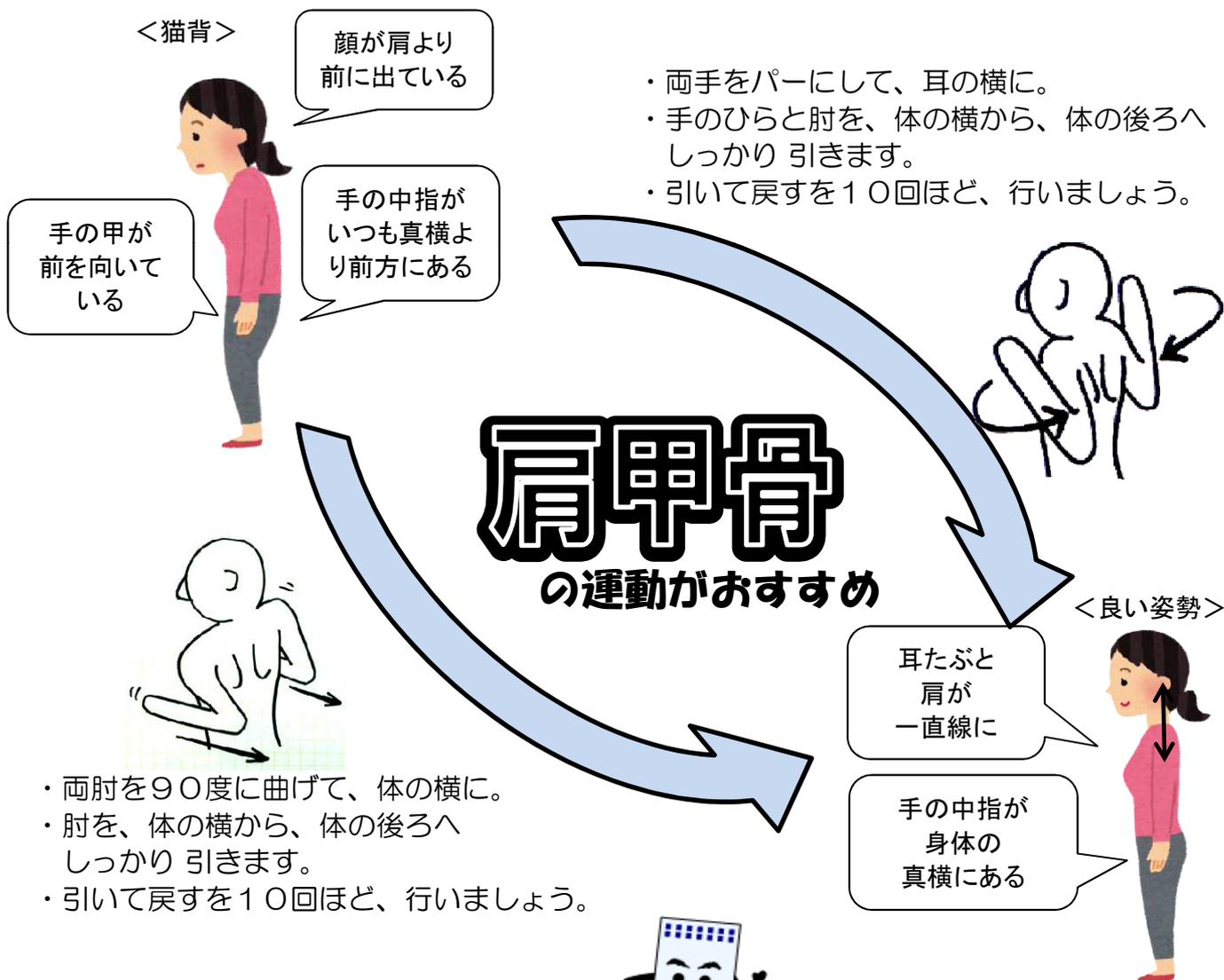


を改善!

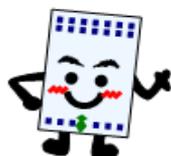
姿勢良く気持ちいいスタートを!



寒さやこたつで、縮まっていた身体を、姿勢よく、伸ばしてみましょう。
猫背は、見た目が老けて見えるだけでなく、肩こりの原因になったり、
肺を圧迫して呼吸が浅くなることで、
自律神経やストレス、気力にも関係してきます。



皆様の健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中!
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982