

脳・こころ・体まるごと元気に

宇治市・城陽市・久御山町「元気フロンティア教室」



宇治市・城陽市・久御山町国保連絡協議会と本会共催の「元気フロンティア教室」が3月19日、久御山町役場コンベンションホールで開催され、約60名が参加した。

主催者を代表して久御山町国保医療課長の川崎治道氏が開会挨拶をした後、健康運動指導士の松本行紀（ゆき）氏が実技を交え講演を行った。

講演は「脳・こころ・体まるごと元気に」と題し、筋肉と皮下組織の間にある筋膜をマッサージする筋膜療法を、実技を交えて分かりやすく説明。早速、音楽に合わせた体操をみんなで行なったが、覚えやすく誰でもできる内容になっており、参加者は体のいろいろな部位を元気にストレッチしていた。

松本氏は腹話術にも長けており、仮装して腹話術人形を伴って登場すると、会場は笑いで包まれ始終和やかな教室となった。



松本氏