

# 第2回 なかざわ整形外科 一般講座

## 【姿勢の常識ウソホント】

7月6日に姿勢に関する講座を当院3階にて開催いたしました。医学的に根拠のある、姿勢への介入方法をお伝えさせていただきました。

### 美姿勢エクササイズ



顎引いて、胸張っては本当??



### 姿勢の〇×クイズ

### 歩きのポイントは?

今後もこのような講座を開催していきたいと思えます。こんなテーマを扱ってほしいなどありましたら、当院スタッフにお声かけ下さい。

