



腰痛予防研修



2017.5.31



今日は、東野田整骨院の吉田先生と、ポティビルダーの中濃さんにお越し頂きました。
身体の筋肉を伸ばしたり、腰痛予防にもなる、また家でもできる体幹トレーニング
をいくつか体験しました。
職員一同、自己管理能力を高めながら、保育をしていきたいと思ひます。