

池田泉州 T T 証券「健康セミナー」を開催しました

2019年9月20日

池田泉州 T T 証券は、2019年9月11日（水）に池田泉州銀行逆瀬川支店セミナールームに於いて「膝・肩・腰のセルフケア」と題した「健康セミナー」を開催致しました。

セミナー講師は、A.T.長島治療院のアスレティックトレーナー主任の福山雄気先生をお迎えし、講義を行いながら、参加者には、肩こり、腰痛、膝痛に効果的なストレッチやトレーニングを実際に体験していただきました。日常生活の不良姿勢により肩こりが発生することや、猫背姿勢が引き起こす影響等を説明いただき、健康維持への理解を深めてもらいました。

また、参加者それぞれに応じた丁寧なアドバイスや、無理のない体勢でのストレッチ指導、自宅でのセルフストレッチメニューの配布もあり、非常に有意義なセミナーとなりました。

A.T. 長島治療院の代表である長島先生は17年間、阪神タイガースのトレーナーとして選手たちを支えてこられました。当院スタッフの全員がプロのトレーナーであり、そのプロの施術を一般の方にもご提供し、豊かな健康と生活をサポートしたいと考えておられます。

当社は今後も、地域の皆さまのお役に立てるよう様々なサービスやセミナーを行っていきたいと思います。

「健康セミナーでのストレッチ講義風景」



福山雄気先生