

令和7年度 明智大学

骨格から学ぶ

身体をよい状態に保つ生活習慣について

真の健康を手に入れるためには、カイロプラクターの施術だけでなく、日常生活の食事（栄養）・運動・睡眠の改善が必要になることを、教えていただきました。

大変興味深いお話を聞くことができ、大盛況でした。簡身体操を続けてやって行きたいと思います。小椋先生 ありがとうございました！



- ◆ 日常生活にも取り入れて行きたいです
- ◆ 知らないことばかりでしたので、とても良いお話でした
- ◆ 大変有意義なお話が聞けて良かったです
- ◆ 体操を続けていきたいと思いました