

10年後の介護リスクがわかる体験会



ヘルスハウス優良（ゆら）代表・武良優さんを講師にお迎えして、今の自分自身の体の状態を把握できる各種検査を実施。からだの歪みや筋肉のコリなどを知り、改善に向けてどのようなことをしたらよいのか教えていただきました。

