



Homepage はしもと

「シニアヨガでフレイル予防」

日時 5月15日(土) 午前10時～11時30分

会場 橋本公民館 大会議室

内容 シニアヨガを体験して、フレイル予防をする

参加者 20名

コメント: 身体機能や認知機能などの予防として、座位姿勢を中心としたヨガを行いました。静寂な中、体も心もリフレッシュすることができました。。

