

楽しく健康講座①

ゆっくりのびのび健康ヨガ



5月9日(土)ヨガインストラクター池下静先生指導のもと、新磯地区健康づくり普及員との共催事業「みんな元気！さがみはら 楽しく健康体操① ゆっくりのびのび健康ヨガ」を開催しました。

参加された20名の方々は、さまざまなポーズに挑戦しながら、しっかり自分の身体と向き合いました。

「心穏やかになれました。」「ヨガって楽しいものなんですね！」などの感想があり、ゆったりとした時間の中で、皆さん充実した時間を過ごされました。

