

【トライアル】

こころとカラダの元気充電！

～ゆるっと健康体操&ほっこりコーチング～

講師名 平原 一寿

会場 文化センター

【活動内容】

自分を褒める事からはじめて、受講生どおしで笑いながら、会話を楽しみました。
オルゴールの音色を聴きながらリラックスしながら体操を行いました。

【受講生の感想等】

- 心と体にほど良い体操とストレッチをオルゴールの音に合わせて行うことができました。
- 心と体のバランスが不釣り合いだと自分を見失ってしまいます。心と体は一体です。両方健康でたいです。とても勉強になりました。

