

ヨガ & ストレッチ

講師名 倉尾 由美子

会場 まなびピア

【活動内容】

基本的なヨガと軽いストレッチを講師の先生とともに楽しく学びました。心身ともに健やかに、健康寿命を延ばす体操を行いました。

【受講生の感想等】

- 分かりやすく教えて頂き感謝です。筋肉が少し柔らかくなったようで動きがスムーズにできます。
- 運動する機会がなかったのでいい機会になりました。先生が明るく楽しくできました。

