健やか真向法体操

講師名　佐師　章子　　会場　東郷公民館

【活動内容】

股関節を中心に呼吸と合わせて運動（ストレッチ）することにより、心身をリフレッシュしました。

【受講生の感想等】

- 真向法体操は、すごく身体に良いことがわかって、体験出来て満足です。家でも継続していきたいです。
- 分かりやすく一人一人に丁寧に教えて頂きました。
- 知らない人同士、講座に来ると楽しく参加できました。大変お世話になりました。