

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】

呼吸に合わせてストレッチすることにより、心身をリフレッシュすることができました。

【受講生の感想等】

- 楽しい雰囲気の中で、体操することができました。先生が面白く優しく教えて下さりました。
- 自分の体のために、とてもいい体操でした。受講して本当に良かったです。
- 説明がわかりやすく、毎回楽しく参加出来ました。

