

真向法体操

講師名 河野 貞義

会場 東郷公民館

【活動内容】

股関節を中心に呼吸に合わせてストレッチをおこないました。
ゆったりした動きで心身のリフレッシュをしました。

【受講生の感想等】

- 毎回楽しく参加させていただきました。
- 少人数で、先生の優しい指導がとても良かったです。自分にはできない動きもありましたが、家でも続けていこうと思います。
- 継続していこうと思います。

