

【令和6年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和6年9月19日(木曜日) 13:30 ～ 15:30 ホール

【椅子ヨガ】～椅子に座って、ヨガのポーズと呼吸法～

丹原尚美 先生

丹原尚美 先生のご指導の下、「椅子ヨガ」を行いました。

- * 膝の負担なく出来る
- * 自宅でも応用しやすい
- * 呼吸が深まる

「生きがい教室」の講座としても、大変人気のある講座です。リラックスしながら「椅子ヨガ」の時間を楽しく過ごすことが出来ました。



