

【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10月17日(木曜日) 13:30 ~ 15:30 ホール

【操体ヨガ】～無理なく、自分のペースで運動しましょう～

鈴木美雪 先生

鈴木美雪 先生のご指導の下、「操体ヨガ」を行いました。

普段と違った動きの中でも、すっきりした気分になりました。

鈴木美雪 先生は、中瀬協働センターで4つの同好会を指導されています。

