

『すっきり快眠!骨盤ケア講座』 開催いたしました(*^_^*)



講座名	健康増進事業 《すっきり快眠!骨盤ケア講座》		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体力づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	一日の終わりに骨盤矯正などを入れた運動で心と身体をゆったりとリラックスさせる講座です。		
対象者・定員	成人 15名		
延参加人数	87名		
日時	講師	回数	
7月~12月 木曜日 19:00~20:30 コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により日程が12月まで延長となる	沖本 久仁恵	全8回	

アンケート感想など

- ・身体が整ったような感じでよく眠れました。
- ・人数も少なくわかりやすい説明で楽しかったです。
- ・腰痛、肩こりが少しやわらいだ。体のしくみについてわかった。
- ・ゴムバンドを使用したエクササイズは初。普通のストレッチより負荷をかけられて体は喜びました。

講座の様子



2021/07/15