

『からだスッキリ!リンパケア講座』 開催いたしました(*^_^*)

講座名	健康増進事業 《からだスッキリ!リンパケア講座》		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	リンパケア体操でからだスッキリ! 健康的な身体作りを図る講座		
対象者・定員	成人 15名		
延参加人数	88名		
日時	講師	回数	
12月~3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変更	沖本 久仁恵	全10回	

アンケート感想など

- ・身体の悪い所がわかった。姿勢が良くなった。
- ・毎回、いろいろなことをおしえていただきとてもよかったです。リフレッシュできました。
- ・身体の不調の原因がわかりました。身体をさすことの大切さを理解しました。
- ・とても楽しく受講できました。家でも習ったことをやっています。



講座の様子

