

## 『ヨーガI 後期講座』開催いたしました(\*^\_^\*)

講座名	健康増進事業 ≪『ヨーガI 後期講座』≫	
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	一般的なヨーガのポーズの基本となる呼吸法により心身をリフレッシュしながら活力UPを促す流れを作り、健康な身体に導く講座です。	
対象者・定員	成人 40名	
延参加人数	88名	
日時	講師	回数
12月～1月 木曜日 13:30～15:00 新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により5回まで実施し5回は中止となる。	花河 由美	全5回 (臨時休館のため5回中止のため全5回)

### アンケート感想など

新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により残り5回は中止となったため、アンケートは未実施

### 講座の様子

