

『ヨーガI 前期講座』開催いたしました(*^_^*)



講座名	健康増進事業 <<『ヨーガI 前期講座』>>		
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 35名		
延参加人数	290名		
日時	講師	回数	
4月～7月 木曜日 13:30～14:40	花河 由美	全10回	

アンケート感想など

- ・普段からだを動かすことが減ってきたので本当に良かった。
- ・気持ちよかった。いつも伸ばさない体の部位を使った。
- ・後ろの方だと先生が見えない時があるので舞台上がって欲しい。
- ・子供のこと、家のことを忘れて「自分」と向き合える時間をいただけた。
- ・並び順が毎回バラバラで定まらなかったので場所をはっきりさせて欲しい。
- ・10回コースは短かった。

講座の様子

