

健康増進事業

ヨーガ講座2(前期)

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	ヨーガの基本的なポーズと呼吸法、瞑想によって、健康な心と身体作りを図るための講座		
対象者・定員	成人	40人	
日時	4月～8月 全15回	金曜日 19:00～20:10	
講師	吉津 あかね	延参加人数	569人

◆◇ アンケート感想 ◇◆

- *体がほぐれて、とても楽になる。先生の声がとても心地良くて癒される
- *週末にリラックスできて、一週間の疲れがとれるので良い。
- *毎週、金曜日が楽しみになる。金曜は良く眠れる
- *自分の体や心と向き合う、良い時間になった
- *普段動かさない所も先生の声聞きながらだと、いつもより動かさせた気がした
- *毎回、先生のやさしい指導で楽しい時間が過ごせました
- *初めての人も丁寧にわかる様に指導していただき、癒しのひとときとなっています

◆◇ 講座の様子 ◇◆

