



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	9月～1月 全15回	金曜日 19:00～20:10	
講 師	吉津 あかね	延参加人数	487人

◆◇ アンケート感想 ◇◇

- *毎回楽しく参加しています。ストレス発散になり、身体が楽になる
- *心身共に健康になったと感じる。先生の指導が丁寧で良い
- *続けていると身体が慣れてきて、とても楽しく続けられる。肩こりや冷えが解消された
- *日常生活を忘れて集中することでストレス発散になる。体調が良くなった
- *先生の話が上手で、リラックス出来る。先生の声と話しに癒される
- *先生の「しんどくても運動できるくらいならおいで」という言葉を信じて受講すると楽になることが度々
- *ゆったりとしたペースですすめてくださり、楽しい時間を過ごすことが出来た

◆◇ 講座の様子 ◇◇

