



★「関西村」パネル展示会 (9/10~18)

★身体メンテナンスヨガ (9/15・29、10/6・20)

「関西村」パネル展示会

◆関東大震災により、大きな被害を受けた中村地区が関西府県聯合（れんごう）の支援によって復興した様子が見える、貴重な記録写真の数々を展示しました。

〔参加者の声〕

- ・大変参考になり、勉強になりました。関西村に関わった人々に感謝のみです。
- ・100年前の中村地区の風景を見ることができて良い展示会でした。多くの人々によって助けられて復興したのだと感じました。
- ・関西村の具体的な画像を見ることができて良かった。
- ・古い写真が残っていることにびっくりしました。



元気に過ごすための身体メンテナンスヨガ

◆肩凝り・腰痛・疲労感など、日頃感じている身体の悩みを改善するヨガ教室を実施しました。背骨調整やピラティスの要素も盛り込んでしっかりと自身の身体をメンテナンスしました。

(参加者の声)

- ・身体をストレッチすることができました。
- ・参加した日は、身体が軽くなります。
- ・身体の固さを実感しました。ストレッチの仕方を勉強できました。
- ・無理なくできて良かったです。
- ・身体が軽くなる感じがしました。

