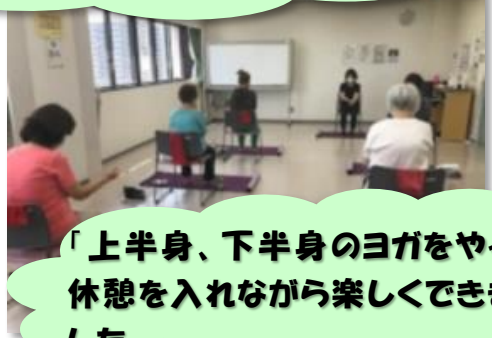
浦舟コミュニティハウス　2022年度自主事業

“椅子ヨガ体操”を開催しました

日時：6月14・28日、7月12日・26日（火）13時30分～14時30分（全4回）
場所：会議室1
内容：座ったままで身体への負担が少ないストレッチを中心に
　　体を動かしました。
講師：木下　英子（街の先生）

「自分の体調に合わせて強弱を付けることができて、無理なくできました。」



「一人ひとりの困り事にそれぞれ対応したストレッチを教えてくれてとても良かった。」

「上半身、下半身のヨガをやった。休憩を入れながら楽しくできました。」