新里郷土文化保存伝習館

ヨーガ入門教室

◆会　場:新里郷土文化保存伝習館

◆指導者:　松村　智恵子　先生

◆日　時:令和5年9月6日、13日、20日、27日、10月4日
午後1時30分～3時30分

９月６日から 10 月４日までの間、全５回ヨーガ入門教室を開催しました。「ヨーガ」は、身体・呼吸・心の動きを整える効果があり、心身をリラックスさせ、ストレスを解消します。未だ、コロナウイルス感染症に注意しながらの生活の中、なかなか身体などを動かす機会も少ないため、受講生は楽しく体を動かしていました。