

健康セミナー開催!!



平成 28 年 2 月 3 日 水曜日、午前 1 時半より、久慈法人会館 2 階会議室で女性部会主催の健康セミナーが行われました。

今年度は、「心と体の健康のために」と題してのヨガ講座。ヨガインストラクターの池野芳子先生をお招きして、寒い季節 固まった心と体をいかにリラックスさせるか(◎o◎) 様々なヨガのポーズで体のすみずみまで温まりました。ヨガは毎日の重なる疲れやストレスの解消など様々なメリットがあり、各々が無理のない範囲で動けるので、とても効果的だというお話でした。仕事の合間に肩甲骨、首回りを動かして疲れを解消しましょう。

今回は女性部会会員だけでなく多数参加していただきました。ありがとうございました。

m()m



池野先生 ありがとうございます(*^~^*)

開脚(- -) やばいかも



細谷地部会長 挨拶



ふくらはぎ! トントン