

健康セミナー開催！



～心も身体もリラックス！練功十八法中国健康体操～

平成31年2月22日 金曜日、午後2時より久慈法人会館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、「心も身体もリラックス！練功十八法中国健康体操」と題してヨガインストラクター 又城則子先生よりご指導いただきました。

練功十八法は老若男女を問わず、どこでも気軽にできます。音楽に合わせながらの呼吸体操にヨガのポーズを交えながら、時間ぎりぎりまで、熱心にご指導いただきました。和気あいあいととても楽しいセミナーになりました。

今回は久慈市生涯学習課を通じてボランティアバンクを利用しました。様々な講座が利用できる講師のお礼も久慈市の負担となるので今後も役立てようと思いました。



リラックス・・・？

体が硬い方も柔らかい方も
がんばりました！



又城先生
ありがとうございました



楽しい健康セミナーでした！
たくさんの参加！
ありがとうございましたm(_)_m

