

女性部会 健康セミナーを開催しました

呼吸に合わせて体を動かそう！



初心者でもできるヨガ講座

令和5年8月3日(木)午前10時より、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「呼吸に合わせて体を動かそう！初心者でもできるヨガ講座」と題して、昨年法人会に入会していただいた(株)flamingoのヨガ講師 山口祥乃氏をお招きし、ご指導いただきました。

ヨガは慢性的な疲れやストレスの解消、ダイエット効果、高いデトックス作用など様々なメリットを与えてくれます。

今回のセミナーには7名の参加があり、呼吸法から始まり約1時間の講座が行われました。講座後には「体が軽くなった」「体の中からポカポカする」などの感想が聞かれ、参加者の方々はとても効果を感じていたようでした。



最後はみんなで記念撮影！
山口先生ありがとうございました☆

