



# 健康セミナー開催!!

## ヨガ キッズヨガ 自分でできる

### カッサマッサージ講座

令和6年11月7日木曜日、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『ヨガ キッズヨガ 自分でできるカッサマッサージ講座』と題して青名畑昭子先生よりご指導いただきました。

呼吸を意識して血流を良くしながらというゆったりとしたヨガ講座になりました。できない動きは無理をせずテレビを見ながらでも出来るマッサージを教えていただき、あつという間の楽しい時間を過ごしました。

今回のセミナー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。これからも様々な講座を利用していきたいと思えます。

