

令和6年度第1回「赤穂市いきいき百歳体操」交流会

実践グループのリーダーやメンバー、いきいき百歳体操の支援者にお集まりいただき、交流会を開催しました。

今回はヨガインストラクターの藤野貴美氏を講師に迎え「座ってできるヨガ～心と体を優しく緩める～」と題してご講演いただきました。

47名の方にご参加いただきました。

日時

・令和6年7月18日（木） 13時30分～15時00分

場所

・総合福社会館3階集会兼運動指導室

内容

1. 開会あいさつ
2. 講演 座ってできるヨガ～心と体を優しく緩める～
3. 交流会
4. 写真撮影
5. 閉会のあいさつ

当日の様子



参加者の声

- *イスにすわって出来るので身近に感じました
- *普段使わないところを動かすことができ良かったです
- *忙しい時間を過ごすので ヨガでゆっくりできた