

令和8年度
✿寿大学 第3回学習会 事業報告✿

日 時 令和8年6月24日（水） 午後1時30分

場 所 市浦コミュニティセンター 和室

参加人数 18人

講 演 「ヨガでつながろう！ココロとカラダ～ゆったりとした「動き」と「呼吸法」で
リフレッシュ♪～」

講 師 ヨガインストラクター 工藤 富士子 氏



第3回学習会は、受講生から希望のあったヨガを行いました。いつもの大ホールではなく和室でヨガインストラクターの工藤富士子氏による指導でいろいろなヨガの動きを体験しました。

初めてヨガを体験された方も多く、今まで取ったことのない体勢に笑いが起こり、楽しい時間となりました。また、講師の声が心地よく、ゆったりとした雰囲気がとてもリラックスできる空間を作っていました。激しい運動ではないので、家にいながら自分でできる動きのため普段の運動に取り入れやすいと感じました。特に、リラックスできる動きは夜寝る前に行うと心地よい睡眠に入れそうでした。

学習会終了後はとても満足そうな顔ばかりで、またヨガをやりたいという声が聞こえてきました。



【学習会の様子】

