

シニアヨガ体験会！

11月22日（火）10：00～11：00まで、湖山西地区公民館において、『シニアヨガ体験会』を開催し、5名の方々がチャレンジしました。

講師には、“デイサービスしゃぼんだま”『下田由美香さん（ヨガインストラクター）』をお迎えして、椅子に座って行うシニア向けのヨガを指導していただきました。シニアヨガ体験者からは「気持ち良かったです。」「足が軽くなった。」などの感想が聞かれ、みなさんが大満足の様子でした。

