

【活動報告】 セルフマッサージ

ヨガのポーズやストレッチ、呼吸を整えることで
身体をほぐし心地の良い時間となりました♡

参加された方からは、
「リフレッシュができました」「また参加したい」
「先生の声が優しく癒されました」等の好評の声を頂きました。

次回は9月に開催する予定です。
ぜひ、興味がある方はご参加ください♪
詳細が決まりましたらセンター便りに掲載します。

