

事業名	三神公民館事業				
タイトル	ヨガ体操教室				
月 日	平成29年10月28日(土)	実施回数	1回	期 間	1日
場 所	三神公民館 研修室				
参集人数	7名	対象者	三神地区在住者(中畑地区含む)		
講 師	星 寿江 先生(ヨガインストラクター)			1人	
スタッフ	三神公民館 主事 円谷 裕子 教育振興課 生涯学習係 主事 星里奈			2人	
事業内容	<p>天気：くもり</p> <p>今年初めての試みである三神公民館事業「ヨガ体操教室」  だんだんと寒くなり、天気が悪く、屋外で運動したりするのが億劫になる時期に、室内で簡単にできるヨガやマッサージなどを星先生から学びました。</p> <p>皆さん、肩こりや腰痛、膝の痛みを抱えている方々が多く、今回の基本的なヨガ体操は、お家でもスキマ時間に簡単にできるものばかりでした。</p> <p>また、体操の基本的な方法や考え方、留意点などを教えていただき、様々な場面で使えるものだと感じました。</p> <p>寒い日でしたが、皆さん最後には体の先までじんわり温かくなりいい汗を流していました。</p> <p>時期的に参加者が少ないことや三神地区だけにこだわらず、中央公民館などで実施してもよい内容でした。</p>				

