



ヨガ体験講座 職員向け 開催しました

2020年2月18日

職員の健康増進や心身のリフレッシュを目的に開催しました。講師は、あらゆるタイプのヨガを学びながらインストラクター資格を取得されておられる竹下弥生氏。ご自分のヨガマットを持参する方もおり、約30名の参加がありました。竹下氏のご指導のもと、約1時間ほどかけ、呼吸と瞑想を中心にゆったりとしたヨガを実施しました。「全身の筋肉がほぐれ血流がアップし、心身が整った」といった声が聞かれました。

