

# 6/29（日）椅子ヨガ教室実施

厚生部初企画で椅子ヨガ教室を実施しました。インストラクターの沢田ちか先生より約一時間のレクチャーを受け椅子に座りながらできるヨガを体験しました。29名の方が2回に分けて参加しました。

