

6/28（日）椅子ヨガ教室実施

厚生部初企画で昨年に続き第2回目の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。25名の方が2回に分けて参加しました

