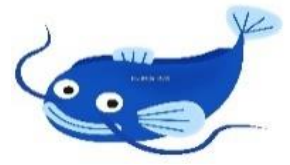


今年もやりました！

自治会員のための

「ヨガ教室」



7月24日 弥生が丘コミセンにて インストラクターに水王 京子先生をお迎えし
恒例 ヨガ教室を開催しました。当日は20人の方に参加いただき「整っていただき
ました」

当日の様子を ご覧ください！



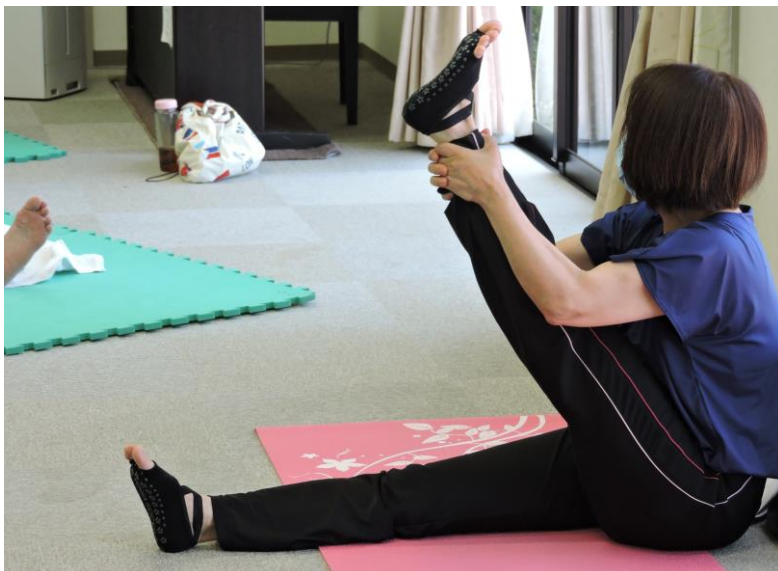
「いただきま〜す」??

いやいや、

「ナマステ」

まずは

カラダを ほぐします



みなさんコロナ禍で溜まったストレスを発散させるかの様に真剣に取り組んでおられました。



「お疲れ様でした。」

参加いただいた皆さん（初めての方も）！楽しんでいただけましたか？

また次回の「ヨガ教室」への参加をお待ちしております。

弥生が丘自治会 健康推進部