

地域におじゃまします！in鹿島 復活！ワンコインお茶会特別バージョン 講座レポート



●お問い合わせ (9:00~21:00)

TEL **022-776-9510**

■休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

まっもり まなび You・遊・友

松森市民センター

指定管理者(仙台市教育委員会指定)
公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団



「足つぼ健康体操」の様子



「『目ヨガ・指ヨガ』で健康に」の様子

受講者のご感想

- ・楽しかったです。体が楽になるのでまたお願いしたいです。
- ・今回のようにまたお願いします。
- ・身体のためにすごく役立って(特に私は腰が痛かったので手をさする所が)良かった。
- ・道具なしでも手軽に出来るので、習慣づけて継続したいと思います。
- ・とても楽しかったです。自己流でやっていたことが逆効果とわかり、目から鱗でした。
- ・ちょっとしたことで体がほぐれるのがわかった。ふーっと吐き出す呼吸法も大事。
- ・少しずつ続けることが大切だと思った(でも、また忘れるかも?)。
- ・いつも参加させて載って本当にありがとうございます。
- ・先生のユーモアまじりのヨガ、とっても楽しくためになります。
- ・自分の痛いところについても聞くことが出来、とても幸せな時間です。又お願いします。

開催状況

回	日時・会場	各回の開催状況	参加者
1	3年6月30日(水)10時~11時 鹿島集会所	内容 足つぼ健康体操 part I 講師 若石足もみサロンさくら館 内山 心葉 先生	男 1人 女 4人 計 5人
2	3年10月27日(水)10時~11時 鹿島集会所	内容 「指ヨガ・目ヨガ」で健康に! 講師 NPO 法人 日本ヨガ連盟 ティーチャーインストラクター エリア・グループリーダー 深堀 智恵 先生	男 1人 女 5人 計 6人
3	3年11月17日(水)10時~11時 鹿島集会所	内容 足つぼ健康体操 part II 講師 若石足もみサロンさくら館 内山 心葉 先生	男 1人 女 3人 計 4人