

市民企画講座
令和2年
12月3日(木)



第4回 『いきいき健康体操と美しく生きるおはなし』

～音楽に合わせてながらの体操と
1,000年前のターミナルケアのお話で
身も心ものびやかにしなやかに～



会場準備



ご案内



受付



講師お迎え



講師紹介



今年度企画委員より一言



会場撤去

受講生のアンケートより

*呼吸、ゆるやかな動き、身体に心にやさしく感じました。企画委員の方、御苦勞様です。

*とても良いお話を、聞かせて頂き、本当にありがとうございました。楽しい運動も、毎日に取り入れていき、元気に過ごしたいと思います。

*とても貴重な話でした。毎日、せわしく生きていて、気持ちがとても楽になった気がします。手話も良かったし、気功が良かった。やっぱり感謝の気持ちは大事にしないでとは強く思いました。

*最終回、とっても良い企画だったと思います。良い先生に巡り合わせてもらった事に感謝しています。今後の人生に活かしていきたいと思います。来年も期待しています。

