

ヨガ体験でリフレッシュを開催しました

令和4(2022)年3月27日に図書館本館にて、講座「ヨガ体験でリフレッシュ」を開催しました。

体験は、ゆったりとした音楽が流れる中で、姿勢と呼吸を整え、まずは身体をリラックスさせることから始まりました。講師より、普段あまり動かさない筋肉をつかい、日常生活にも取り入れられそうなヨガ初心者向けのポーズをたくさん教えてもらいました。参加者はヨガを時間いっぱい楽しみ、心身ともにリフレッシュした様子でした。

